

Pressing past Guilt and Shame

إدمان الشعور بالذنب والتغلب عليه

جويس ماير

Joice Meyer

إدمان الشعور بالذنب والتغلب عليه



إدمان الشعور بالذنب والتغلب عليه

المـــــؤلـــف : **چويس ماير**

الـنـــــاشـــر : P.T.W للترجمة والنشر

الـمـــترجـــم : **د. عادل كمال**

المـطـــبـــعـــة : **دار إلياس للطباعة ت: ٢٩٨١٧٣٥**

المراجعة والجمع التصويري و الإعداد الفني والتوزيع

P.T.W للترجمة و النشر

ت: ٦٦٧٨٩٨٠ – ٦٦٧٨٩٨١



المقدمة

هناك وباء يجتاح مجتمعاتنا اليوم اسمه عدم الأمان. فالكثيرون لا يشعرون بالأمان وغير راضين عن أنفسهم، مما يسلبهم الفرحة ويسبب لهم مشاكل كبرى في كل علاقاتهم.

فالذين عانوا آلاماً قاسية من جرَّاء الرفض الشديد أو الإيذاء كما حدث معي كثيراً ما يبحثون عن إعجاب الآخرين واستحسانهم في محاولة للتغلب على الشعور بالرفض وصغر النفس؛ إذ تدفعهم معاناتهم من هذه المشاعر لاستخدام إدمان الإعجاب للتخلص من ألمهم. والإدمان هو كل ما يسيطر على الناس - ويشعرون بالعجز في عدم وجوده؛ أو هو أمر يفعلونه للتخلص من الألم أو الضغوط وهو ما يلجأ إليه الناس عند شعورهم بالوحدة أو الأذى. وللإدمان صور كثيرة مثل المخدرات والكحوليات والقمار والجنس والتسوق والأكل والعمل وحتى الإعجاب نعم الإعجاب. ويبحث الشخص المفتقد للأمان - مثل المدمن عما "يُثَبِّت" وضعه عندما يتعرض للاهتزاز. فيحتاج لمن يؤكد له ويطمئنه أن كل شيء على ما يرام وأنه مقبول.

والمدمن على شيء ينشغل به طول الوقت وبالتالي فإذا أدمن أحدهم الإعجاب فسيظهر اهتماماً غير طبيعي ويجتاحه سيل من الأفكار عما يظنه الآخرون به. لكن الخبر السار أنه ما عاد لأحد أن يعاني من عدم الأمان، فهناك شفاء من إدمان الإعجاب. تقول كلمة الله أننا يمكن أن نحظى بالأمان من خلال يسوع المسيح (انظر أفسس ٣: ١٧). ويعني ذلك أننا أحرار لنكون أنفسنا ونصبح كل ما نستطيع أن نكونه في شخصه العظيم.

(١) تجاوز الذنب والخزي

إكتشفت كريستين كاين فجأة وهي في الثالثة والثلاثين من عمرها أنها متبناة. كان الأمر بالنسبة لها صدمة بحق لأنها لم تكن لديها أدنى فكرة أو تلميح عنه. لم تكن قد صدرت أي كلمة في وسط الأسرة يمكن أن تبين ولو من بعيد أنها طفلة متبناة.

عندما تلقت أوراقًا حكومية تتعلق بالتبني وجدت تعبيرات جرحتها نفسيًا. وجدت أنها كانت بلا إسم "غير مسماة". ووجدت رسالة تقول أنها "غير مرغوب فيها". أمها التي ولدتها لم تكن تريدها ولم تعطها اسمًا. وفي نفس هذا الوقت كانت تحاول أن تخدم بين الشباب، وقالت الكلية التي تقدمت لها لتواصل دراستها أنها "غير مؤهلة".

كثيرون ممن يكتشفون فجأة أنهم متبنون، وبلا إسم، وغير مرغوب فيهم وغير مؤهلين للوضع الذي تقدموا له يمكن أن ينهاروا أو يشعروا بالخزي والذنب، إلا كريستين! لقد تعلمت كلمة الله وكانت تعرف مكانتها شخصيًا في المسيح.

وقالت: "قبل أن يُكَوِّنني الرب في رحم أمي (مهما تكن صاحبة الرحم) عرفني وقبلني واستحسنني باعتباري أداته المختارة" (انظر إرميا١ :٥). وقررت أن تتجاوز مشاعرها وتعيش في الحق الذي عرفته المؤسس على كلمة الله، حتى صارت مبشرة شهيرة تغطي خدمتها أرجاء العالم.

كان يمكن لكريستين أن تتخذ قرارًا آخر، أن تتبع مسار مشاعرها التي كان يمكن أن تشدها لأسفل. كان يمكن أن تعيش في دوامة معاني هذه الكلمات: غير مرغوب فيها، غير مؤهلة، غير محبوبة! كان يمكن أن تشعر بالخزي والعار لكون أمها التي ولدتها قالت أنها لا تريدها. كان يمكن أن تقضي بقية عمرها مدمنة للإسترضاء وعائشة لإرضاء الناس بسبب أن أمها قد رفضتها. كان يمكن أن تشعر بالذنب كما يفعل معظم الذين لا يحصلون على تأكيد محبة الناس الذين من المفترض أن يحبوهم. شكرًا لله أنها قررت أن تدوس على كل المشاعر السلبية وتصدق وعود الله.

يقول مرنم المزمور: "إن أبي وأمي قد تركاني والرب يضمني (يتبناني ويهذبني باعتباري ابنًا له)" (مزمور٢٧ :١٠).

من السهل أن نجلس في الكنيسة ونقول آمين عندما يقول الواعظ إننا يجب أن نظل واثقين مطمئنين في كل المواقف. أما أن نطبق هذه الرسالة عند احتياجنا في حياتنا الخاصة فهو أمر آخر تمامًا.

من السهل أن نتفق مع رسالة الواعظ عندما لا توجد في داخلنا مشاعر تدفعنا إلى فعل الأمر الخطأ. يتحتم علينا أن نذهب إلى ما وراء مشاعرنا ونتصرف تصرفًا مبنيًا على الحق المتضمن في الكلمة المقدسة.

لقد أمضت كريستين سنوات في الكنيسة. كانت تعرف أجزاء كثيرة من الكتاب المقدس وكانت تدرِّسها للآخرين. وقررت أن تطبقها على حالتها.

كنت أمر ذات يوم بمشكلة خطيرة وسألت الرب ماذا يجب أن أفعل، فقال لي أن أفعل ما كنت سأنصح أحدهم به لو جاء وعرض عليَّ نفس المشكلة التي أعانيها. إن مجرد معرفة ما يجب فعله لا يفيد إن لم نفعله!

لقد تصرفت كريستين بحسب كلمة الله وأُنقذت مما كان يمكن أن يشكل نبأً مدمرًا. لم يكن أبواها بالتبني صريحين

معها. وقررت أن تلتمس العذر، وتؤمن غاية الإيمان برغم كل شيء، وألا تصب غيظها عليهما لعدم إخبارها بالحقيقة. ثم وجدت والدتها واكتشفت أنها كانت تعيش بجوارها على بعد مبانٍ قليلة من المكان الذي عاشت فيه معظم سنوات عمرها. وحاولت الاتصال بها لكن قيل لها أن والدتها لا تريد أي اتصال بها على الإطلاق.

كانت فترة عصيبة في حياة كريستين. كل ما تعلمته كان موضع امتحان في محك التجربة، ووجدت الله كلي الأمانة. تلقت كريستين قوة من الروح القدس وتماسكت في ثقة واطمئنان. كانت تعرف أن لها قيمة وغلاوة لأن الله أحبها. ربما لم تعطها والدتها اسمًا، لكن الله يقول في كلمته:

"لا تخف لأني فديتك (فككت أسرك بدفع الفدية بدلاً من تركك أسيرًا)، دعوتك باسمك، أنت لي" (إشعياء٤٣ :١).

كان لدى الله خطة معدة لكريستين. لم تكن غلطة، لقد اختارها بنفسه. أهلتها مسحته لعمل كل ما دعاها لعمله. ولأنها صدقت كلمة الله، هزمت الشيطان في خطته التدميرية. كان يأمل أن يدمرها خبر الماضي ويخلق فيها

احتياجًا جامحًا للقبول والاستحسان. إلا أنها تشددت وتقوت وكذلك الآخرون الذين شاركتهم بقصتها.

إن الناس يتأثرون بسلوكنا وأعمالنا أكثر من كلماتنا. ولقد أثبتت كريستين بتصرفاتها أنها كانت تؤمن فعلاً بما كانت تُعَلم ولازال ثباتها وقت التجربة يشجع الآخرين ألا ينهزموا نتيجة خيبة الأمل وما يسميه العالم"أخبار سيئة"، لأن إنجيل المسيح هو "الخبر السار".

إنه سار لدرجة أنه يتغلب على كل الأخبار السيئة التي يمكن أن نسمعها.

لقد كنت أشعر بالخزي بسبب إيذاء أبي لي جنسيًا، وقد حبست هذا الشعور في داخلي. ثم حدث تحول في تفكيري في وقتٍ ما.

لم أعد أخجل مما اقترفه أبي في حقي، بل صرت أخجل من نفسي بسبب ذلك. حَمَّلت نفسي اللوم ظانةً أنه لابد أن يكون بي شيء خطأ حتى يرغب أبي في ممارسة هذه الأمور معي والتي أعلم أنها غير طبيعية وخاطئة جدًا. وظللت لسنوات أعاني من صوت يطن في أذني قائلاً: "ما هو الخطأ فيَّ؟ ما

هو الخطأ فيَّ؟ ما هو الخطأ فيَّ؟". وهذا أحد الأسباب التي جعلتني مأخوذة في حالة انبهار عندما تعلمت أني بر الله في المسيح (انظر ٢كورنثوس٥ :٢١). فقد ظللت قرابة أربعين سنة أشعر أن بي خللاً وخطأ، والآن أشعر أخيرًا بأني على ما يرام. إن مشيئة الله أن نشعر بالرضا تجاه أنفسنا لا الذنب.

كانت حياتي مسممة حرفيًا بالشعور بالخزي. ويمكن تعريف ذلك في بعض الحالات بأنه التشويش أو خيبة الأمل أو العار. وقد يعني ذلك الهزيمة والسقوط واللعنة. واللعنة تعني بالطبع الوقوع تحت العقاب. وبالتالي إذا كان البعض يعاني من شخصية يغلب عليها الشعور بالخزي والعار فالنتيجة هي الوقوع تحت العقاب. وتصبح مشاعرهم السيئة تجاه أنفسهم عقابًا لهم في حد ذاتها. فعندما نحيا كل يوم في حياتنا غير محبين لأنفسنا نتعرض لعقاب حتى لو كنا نحن من يمارس هذا العقاب.

تمكنت في النهاية مثل كريستين من تعلم كلمة الله وتطبيقها على حالتي. لكني بعد ذلك عشت حياة تعيسة

شقية. هربت من حالتي عندما كنت في الثامنة عشر ظانة بذلك أن الموضوع انتهى وتمت تسويته. وكما ذكرت من قبل، لم أدرك إلا متأخرة أنه حتى لو ابتعدت عن الموضع الذي سبب المشكلة، فلم أزل أحتفظ بها في داخلي.

إن الأمر الأهم في حياتنا هو ما يدور بداخلنا: أفكارنا، تخيلاتنا، مواقفنا ومشاعرنا الداخلية. والأمور الداخلية ستخرج حتمًا بصورة أو بأخرى. قد نظن أننا دفنَّاها بعيدًا حيث لا يستطيع أحد العثور عليها، لكن ذلك غير صحيح.

كنت أعيش في كل يوم نتائج الأذى الذي تعرضت له في الطفولة، كل ما في الأمر أني لم أكن أدري أن ما أمر به هو صدى الماضي. كنت ألقي باللوم في كثير من مشاكلي على الآخرين والظروف. هربت من مشاكلي في الثامنة عشر ووجدت في اللوم مهربًا جديدًا لأواصل الهروب.

لعبة اللوم

"لا يغلبنك الشر، بل اغلب **(سيطر على)** الشر بالخير" (رومية١٢ :٢١).

إن لومنا للآخرين على تعاستنا سيساعدنا فقط في تفادي التعامل مع المشكلة الحقيقية. قال المؤلف د.وين داير:

"إن إلقاء اللوم مضيعة للوقت. فمهما كان كمُّ الأخطاء التي تكتشفها في الآخر، وبصرف النظر عن شدة لومك له، فذلك لن يغيرك. والأمر الوحيد الذي يقوم به اللوم هو أن يضعك خارج البؤرة عندما تبحث عن أسباب خارجية لتفسير تعاستك وإحباطاتك

قد تنجح في جعل الآخر يشعر بالذنب تجاه أمرٍ ما، لكن لن تنجح في تغيير ما بك والذي أوصلك إلى هذه التعاسة". وأخيرًا أدركت أنه ما من أحد مسئول عن سعادتي الشخصية. حاولت أن ألصق المسئولية بزوجي ملقية عليه باللوم في كل مرة لا أشعر بالسعادة. وقد لمت الظروف وأبي وأمي والشيطان بل حتى الله. وكانت النتيجة بقائي تعيسة.

وقد قال المؤلف الإنجليزي دوجلاس آدمز مرة: "عندما تلوم الآخرين فأنت تنحي جانبًا قدرتك على التغير". إذا ظللت تلاحق كل من تلقي عليه بمسئولية متاعبك فلن تجلس لتلتقط أنفاسك قبل شهر. ابدأ بتحمل مسئولية تصرفاتك

وردود فعلك وستختبر بداية التغيير.

لقد كنت أتفادى التعامل مع المواضيع الحقيقية التي تحتاج للمواجهة في حياتي عن طريق اللوم. كنت أعاني من ميكروب -في نفسي لا جسدي- ينتشر ويصيب أكبر قدر من أفكاري ومناقشاتي ومواقفي وقراراتي. لقد أثر بالفعل على نظرتي للحياة.

وحان الوقت للتوقف عن الهروب. كنت كمؤمنة أتحدث عن "أرض الموعد" بينما كنت أعيش في "البرية". كنت أشبه شعب إسرائيل في القديم الذين ظلوا يجوبون الصحراء مع موسى، وقضوا أربعين سنة في محاولة لإتمام رحلة لا تستغرق أكثر من أحد عشر يومًا (انظر تثنية١ :٢). لماذا؟ لأنهم كانوا دائمًا يلومون ضمن ما يلومون موسى والله على متاعبهم ومصاعبهم. لم يتحملوا يومًا مسئولية تصرفاتهم وأفعالهم. فكل خطأ هو مسئولية شخص آخر ولم يتقبلوا أبدًا الإقرار بذنبهم.

تعرضت للأذى ولم يكن ذلك خطئي. حقيقة عانيت من بعض المشاكل كنتيجة مباشرة لما تعرضت له، لكن كل ما

كنت أحتاجه هو التوقف عن استخدام ما حدث لي كمبرر لعدم التغير. إن اللوم يبقينا في فخ مشاكلنا، نشعر فقط بمرارة فلا نغادر للخروج للاستنارة. كنت منشغلة بأفكار من عينة ماذا صنع الناس بي بدلاً من الانشغال بالصلاة من أجل ما يمكنني عمله لهم أي كل الآخرين. إن كلمة الله تنص على أن نغلب الشر بالخير.

إن المجروحين يَجْرَحون. لقد آذى أحدهم أبي، وأبي قد أذاني، ولن يغير لومي لأبي هذه الحقيقة. نعم قد كان مسئولاً، لكن ذلك يقع بينه وبين الله. وليست وظيفتي أن أجعله يدفع ثمن أخطائه.

إن لوم الآخرين لعبة مريضة يلعبها عدو الخير مع أفكارنا وعواطفنا. فإذا ما انسقنا إلى اللعبة واشتركنا فيها فهو الغالب الوحيد حتمًا –ولن نربح أبدًا! فإذا ما قُدِّر لنا الدنو من أمر ما ومواجهته، يحاول أن يضع أمامنا شخصًا ما أو شيئًا ما لنوجِّه له اللوم. فهو يريد تشتيت انتباهنا ويخفف الضغط عنا مؤقتًا بتقديمه لنا تبريرًا آخر بعيدًا عن مسئوليتنا عن خطئنا.

لا تشترك في لعبته!

والذين يغلب على شخصيتهم الشعور بالخزي يهوون لعبة إلقاء اللوم. فهي تصرف انتباههم عن نظرتهم الصعبة لأنفسهم إلى حين. إن خزي الماضي مؤلم ويَصعب النظر إليه. لكن الاختباء من الحقيقة لا يعني عدم وجودها. فهي موجودة بالفعل وستظل تسبب المشاكل حتى تتم مواجهتها والتعامل معها. تشجع وواجه الواقع، وسيكون ذلك بداية النهاية لمشاكلك.

كنت مستاءة من حقيقة أن طفولتي قد سُرقت. لم أحظ أبدًا بميزة كوني طفلة بلا مخاوف أو قلق. لم أتذكر أبدًا ذلك الشعور بالسلامة والأمان. إلا أن الاستياء واللوم لن يُرجعا لي أبدًا طفولتي. والحل الوحيد هو مواجهة الحقائق والثقة بالله أن يعطيني بركة مزدوجة عوضًا عن تعبي السابق (انظر إشعياء٦١ :٧).

لم يكن بإمكاني استعادة طفولتي، ولا ذلك الشعور بالأمان وأنا على حجر أبي، لكن كان بإمكان الله أن يصنع لي شيئًا أفضل إذا تركت الماضي ووثقت به هو.

عندما نتوقف عن إلقاء اللوم يستطيع الله بدء العمل. فهو خبير في إصلاح ما حاول الشيطان إفساده. بل يستطيع بالفعل جعلنا أفضل من السابق كما لو كنا لم نتعرض لأي أذى.

الخزي والاكتئاب

كثيرًا ما يدخل الشخص الذي يشعر بالخزي والعار في دور اكتئاب. فمن المستحيل على من لا يحب نفسه أن يشعر بأي سعادة، وكذلك من يشعر بالخزي والخجل من نفسه. قد يساعد الدواء في علاج أعراض الاكتئاب، لكن لا يوجد أي دواء من أي صيدلية يعالج الشعور بالخزي والخجل إلا دواء كلمة الله.

لقد شفتني كلمة الله وستفعل معك نفس الشيء إذا طبقتها بجدية.

ويعني تطبيق كلمة الله أن تقرأها وتدرسها وتخطو بها. ومعنى أن نخطو بها هو أن نعمل ما أوصانا الله بعمله في كلمته بدلاً من عمل ما نفكر فيه أو نريده أو نشعر به.

إن قراءة الكتاب المقدس وعدم تطبيقه على حياتنا يشبه

حصولنا على الدواء من الصيدلية وعدم تعاطيه. نتبع طرق الله لا طرق العالم، نطبق كلمته على أحوالنا وظروفنا ونشاهدها تعمل. قد نعرف معلومات عن الدواء لكن إن لم نتناوله لن نعرف أبدًا إن كان له مفعول أم لا. وقد نبقى مرضى حتى لو كان الدواء الذي نحتاجه في حوزتنا.

لا تكتف فقط بدراسة كلمة الله –اعمل بها. (انظر يعقوب ١ :٢٢).

برغم إحساسي بالعار من ماضِيَّ، وصلت إلى قناعة أنه لا يوجد لديَّ مبرر للشعور بالخزي. لقد كنت طفلة ولم يكن بمقدوري منع ما حدث لي. لم تكن غلطتي، وكان عليَّ ترديد ذلك القول. لقد حملت على كاهلي لسنوات إحساسًا كاذبًا بمسئوليتي وبوجوب توجيه اللوم لنفسي. لكنني اخترت تصديق كلمة الله فوق مشاعري، وبذلك تجاوزت الذنب والخزي.

وتحتم عليَّ تجديد ذهني (انظر رومية١٢ :٢). وتعلمت أن أنظر لحياتي ولنفسي نظرة جديدة وبطريقة مختلفة تمامًا.

قد نشعر أنا وأنت بشيء ومع ذلك نعرف في قرارة أنفسنا

بعدم صحته. لا يمكن الوثوق بالمشاعر في تحري الحقيقة، فالمشاعر متقلبة، وتتغير باستمرار.

وعندما تسير أمور الحياة بي إلى الأصعب أشعر أني على وشك الاستسلام، ومع ذلك أدرك وأعلن عكس ذلك. وتأتي عليَّ أوقات أشعر فيها أني وحيدة وغير محبوبة، ومع ذلك أعلم أن ما أشعر به غير صحيح. أدرك أن مشاعري تحاول أن تحكمني وأرفض أن أعطيها هذا الامتياز.

وعندما أدركت أني عشت بالخزي سنوات طويلة ولم يكن هناك في الواقع ما أخجل منه، بدأت هذه الحقيقة تطلقني حرة من حياة ملؤها الألم النفسي وعدم الأمان والخوف والإحساس بالذنب.

إدمان الشعور بالذنب

قضيت معظم حياتي أشعر بالذنب نحو هذا الأمر أو ذاك. وعرفت أني كنت "مدمنة الذنب". لم أكن أشعر أني على ما يرام إذا لم يساورني الإحساس بالخطأ. أنا واثقة أنك قد شعرت بذلك في الماضي أو ربما الآن.

عندما أطلب من الحاضرين في اجتماعاتي أن يرفع كل من يشعر بالذنب يده، أجد في معظم الأوقات غابة من الأذرع مرتفعة لأعلى. إن الكتاب المقدس يسمي الشيطان "المشتكي على إخوتنا" (رؤيا١٢ :١٠). فهو يحاول أن يجعلنا نشعر بالذنب والإدانة. وعندما نفعل ذلك، فالأمر ليس من الله. بل إن الله يريدنا أن نشعر بالغفران والحب.

إن الذنب يحنينا كما لو كنا نسير تحت حمل. وقد أتى يسوع ليرفعنا، حاملاً لنا الخبر السار أن خطايانا مغفورة وأجرتها مرفوعة: "لا شيء من الدينونة الآن على الذين هم في المسيح يسوع، السالكين ليس حسب الجسد بل حسب الروح" (رومية٨: ١)

من يشتكي على مختاري الله في حين أن الله هو الذي يبرر (أي يضعنا في موقف سليم تجاهه. من يجرؤ أن يتقدم ويتهم أيًّا ممن اختارهم الله؟ هل يكون الله وهو الذي يبرئنا؟)من يشتكي على مختاري الله، الله هو الذي يبرر. من هو الذي يدين؟ المسيح هو الذي مات بل بالحري قام أيضًا الذي هو أيضًا عن يمين الله الذي أيضًا يشفع فينا

(هل هو المسيح؟ الذي مات وقام ويشفع فينا عن يمين الله؟)

يفشل معظم الناس في مجالات العلاقات كما في مجالات أخرى لأنهم ببساطة يعيشون في الخزي مطروحين في الشعور بالذنب.

وحتى لو لم يصنعوا أي خطأ يتخيلون ذلك. وهم في الأغلب الأعم مدمنون للاستحسان، لا يشعرون بالسلام ما لم يرض عنهم الناس ويقدِّروهم طوال الوقت. لا يستطيعون الاستمتاع بالحياة لأن الاستمتاع نفسه يجعلهم يشعرون بالذنب.

ينظرون إلى الآخرين ليعطوهم ما لا يعطيه إلا الله، ألا وهو الشعور بالقيمة، وبذلك أدمنوا الاستحسان. فتراهم يحتاجون لجرعة جديدة من المجاملات والإيماءات ونظرات الاستحسان حتى يستطيعوا مواصلة الحياة. إنهم يُحَمِّلون الناس بمطالب مستحيلة إذ يصعب على أي واحد إشعارهم بالرضا عن أنفسهم بينما سموم الخزي والعار تسري في دمائهم.

وكل من له علاقة بهؤلاء المدمنين للإعجاب يشعر بأنه أداة في يدهم وليس محبوبًا لأن تركيزهم الرئيسي هو على أنفسهم وشعورهم بالرضا عنها. وعندما يتمحور كل شيء حولهم، سرعان ما تشعر الأطراف الأخرى في العلاقة بأنهم مُسْتَغَلون.

ويشعر هؤلاء المجروحون بالإهانة بسهولة وبمجرد اللمس. ويجب على من حولهم السير على"قشر بيض" من شدة الحرص. ولا يمكن مواجهتهم أو إصلاحهم لأنهم ببساطة سيئو الظن بأنفسهم حتى أنهم لا يستطيعون التعامل مع أي واحد يذكر مجرد خطأ فيهم أو جانبًا في شخصيتهم يحتاج للتحسين.

اسأل نفسك ما هو رد فعلك للنقد والتقويم. حاول أن تكون أمينًا في إجابتك. إن أولئك الواثقين بأنفسهم العارفين لقيمتهم يمكن أن يتقبلوا التقويم بدون غضب أو اتخاذ موقف الدفاع.

يقول الله أن الأحمق فقط هو الذي يرفض التوبيخ (انظر أمثال١٥ :٥). لماذا؟ لأنه يجب أن يكون حكيمًا بالقدر

الكافي ليطلب أن يتعلم كل شيء يمكن أن يعرفه عن نفسه. إن الواثقين بأنفسهم يستمعون بموضوعية لوجهة نظر أخرى، ويمكنهم أن يُصلّوا بالنظر إلى ما يقال وإما أن يقبلوه أو يرفضوه حسب ما يزرعه الله في قلوبهم.

لقد امتلأتُ على مدار السنين بالخجل والذنب، ولم أكن أتقبل حتى كلمة تقويم صغيرة من زوجي. إذا قال أي شيء ينم من بعيد عن شعوره بحاجتي للتغير بأي صورة، أستشيط غضبًا وأحبط وأبدأ في الدفاع. وكان ديف يكرر قوله:"أنا فقط أريد أن أساعدك". ولا أنسى مشاعري إزاء محاولته أو أي شخص آخر مساعدتي. ولو سألته إن كان يعجبه الفستان الذي ألبسه وأجاب بالنفي أبدأ في محاضرة الدفاع.

لم أكن حتى أسمح له أن يُسمعني وجهة نظره الأمينة. فإذا لم يوافق رأيه رأيي كنت أشعر بالرفض.

كم أنا ممتنة لزوال تلك الأيام. ولم يعد مهماً لي أن يحب كل واحد ما أحبه حتى أشعر بالأمان. إنه أمر رائع على الإطلاق أن نتمكن من تقبل أنفسنا إذ نؤمن أن الله يستحسننا حتى

لو لم يكن ذلك هو موقف الآخرين. وجيد أن نتواضع بالقدر الذي نتقبل به التوبيخ والتقويم، ولكن في ثقة تكفي لعدم السماح لأراء الآخرين أن تتحكم فينا.

شكرًا لله من أجل روحه القدوس في داخلنا الذي يبين لنا ما هو صالح لنا فرداً فردًا.

الاستبطان المفرط

أعرف كل شيء عن أفكار ومشاعر وتصرفات من يعانون الخزي والشعور بالذنب لأنني كنت واحدة منهم.

إن أحد مشاكل الشعور بالخزي أنه يخلق حالة معكوسة من التمركز حول الذات. فالمصابون به يفكرون في أنفسهم معظم الوقت، فحتى وهم يركزون على الخطأ الذي فيهم يظل ذهنهم منشغلاً بهم. ويتطرفون بسهولة في فحص الذات. ورغم أن الكتاب المقدس يعلِّمنا أن نفحص أنفسنا لتفادي دينونة الله (انظر ١كورنثوس١١ :٢٨، ٢كورنثوس ١٣ :٥)، إلا أننا نصير مفرطين ومبالغين في هذه النقطة.

وتعلِّمنا كلمة الله أن نبتعد عن كل ما يلهينا عن يسوع،

الذي هو بادئ ومتمم إيماننا (انظر عبرانيين١٢ :٢). كُف عن النظر إلى كل شيء خطأ فيك، واشرع في النظر إلى كل ما هو صالح في يسوع. تعلم أن تتوحد معه، مدركًا أنه بديلك. لقد أخذ مكانك ودفع دينك: لقد فتح سجن الذنب لتخرج خارجًا وتكون حرًّا. وحتى تحقق ذلك، عليك أن تتجاوز ألم الشعور بالخزي والذنب.

إن الحق يحررنا عندما نطبقه على حياتنا. وكلمة الله هي الحق (انظر يوحنا١٧ :١٧). وهي تخبرنا أننا نستطيع أن نعيش بدون تأنيب أو تعيير. نستطيع أن نظهر أمامه غير ملومين:

"كما (في محبته) اختارنا (التقطنا لنكون له) فيه (في المسيح) قبل تأسيس العالم لنكون قديسين (مخصصين ومفرزين له) وبلا لوم قدامه في المحبة" (أفسس١ :٤).

انفتح على كل ما يريد الروح القدس أن يعلنه لك عن نفسك سواء أجاء هذا الإعلان من خلال شخص آخر أم من كتاب تقرأه أم عظة تسمعها أم مباشرةً من الله نفسه. لكن لا تذهب في رحلة حفريات استكشافية، فليس علينا أن نحاول

استخراج أنفسنا. إن الروح القدس هو الذي يقودنا في كل الحق (انظر يوحنا١٦ :١٣). وهو عمل متعاظم.

فعليك أن تتحلى بالصبر وتترك القيادة لله. اطلب من الله أن يحررك من كل عبودية في حياتك، ودعه يختار التوقيت والوسيلة. وفي نفس الوقت استمر واستمتع بحياتك وبنفسك. استمتع بكل خطوة على الطريق إلى مقصدك.

قد لا تكون حيث ينبغي أن تكون، لكن اشكر الله أنك لست حيث اعتدت أن تكون. فها أنت تحرز تقدمًا!

"لكنني أشعر بالذنب"

اجعل هذا توقيتًا لبداية جديدة. صمم على تصديق إله الكتاب المقدس، وليس مشاعرك. إن المشاعر تحاول أخذ مكان في حياتنا، تريد التحكم. ويطلق على المشاعر لقب العدو رقم واحد للمؤمن. ويحاول الشيطان العمل من خلالها ليخدع المؤمنين.

وكلما جددت ذهنك بدراسة كلمة الله، تغيرت مشاعرك. يقول الله إن شعبه هلك من عدم المعرفة (انظر هوشع٤ :٦).

إليكم قصة رجل سأدعوه جاك. كان أبو جاك رجلاً عصبيًا مدمنًا للخمر وكثيرًا ما يكون عنيفًا عندما يسكر. وكانت أمه سيدة شديدة الخجل وترتعب من أبيه. كانت ترتعد لأي شيء يقوله. ولقد جعله أبوه يشعر بالذنب طوال الوقت فكان أشبه بوكيل سياحي لرحلات الذنب.

ورغم بحث جاك عن الرضا من أبيه، لم يبدُ أنه كان ينجح في إرضائه مهما بذل من جهد. قضى جاك مراهقته وسني شبابه الأولى في محاولة إرضاء الناس. كانت جذور الرفض في حياته تجعله لا يشعر أبدًا أنه مقبول، فأحس بالوحدة وأن لا أحد يفهمه. كان يعيش بإحساس مبهم بالذنب.

بعد أن قبِل جاك الرب يسوع مُخَلصًا في سن الثانية والثلاثين وبدأ يقرأ كلمة الله، أدرك أن مشاعر الذنب تشكل مشكلة. فبالفعل لا يستطيع تذكر وقت لم يشعر فيه بالذنب من أي شيء. وفي كثير من الأحوال لم يكن يعرف خطأ ارتكبه على وجه الخصوص، كان فقط يشعر بالذنب والدينونة.

لم يملك جاك أي قدرة على الاستمتاع بالحياة. أدمن العمل

أملاً في العثور على القبول والاستحسان من خلال إنجازاته. فإذا ما عثر على لحظات يشعر فيها بالرضا عن نفسه وأنه على ما يرام، فهي تلك التي تعقب الإنجازات الكبرى التي نال بسببها الإعجاب والتصفيق.

كان لجاك أيضًا إحساس كاذب بالمسؤولية. فإذا حدث أي خطأ في أي مكان كان يشعر بمسؤولية نحو إصلاحه. وحتى لو لم يخصه مباشرة كان يشعر بوجوب عمل شيء إزاءه. ازداد اكتئابه مع الوقت الذي بدأ يتبين فيه أين تكمن مشاكله. كان غاضبًا من الطريقة التي تغيرت بها حياته. كان يشعر بمرارة نحو أبيه ولامَ أمه على عدم إنقاذه.

وحتى بعد أن رأى جاك الحق في كلمة الله، ظل محتفظًا بنفس المشاعر. كان يقرأ في الكتاب أن يسوع خلصه من الخطية والذنب، لكن ذلك لم يغير مشاعره في البداية. قد تشبه أذهاننا بعض الكمبيوترات التي تم تغذيتها لفترة بمعلومات خاطئة، فسيستغرق الأمر وقتًا لتنظيف كل الملفات القديمة وإعادة برمجة المعلومة الجديدة.

يقول الكتاب أن أذهاننا يجب أن تتجدد بالكامل (انظر

رومية١٢ :٢). ونحن نشبه من قررت أن تكون محامية. فهي بداية تدرك أن الأمر يتطلب استثمارًا لسنوات لتتعلم ما تحتاج أن تعرفه.

وبدأ جاك في دراسة كلمة الله، وشيئًا فشيئًا تجدد ذهنه وتعلم أن يفكر بطريقة مختلفة. وبدأت أفكاره الجديدة تتحكم بالتدريج في مشاعره القديمة. لم تختفِ المشاعر بالكامل لبعض الوقت، لكنه تمكن من السيطرة عليها. وأدرك أخيرًا أن مشاعره كانت رد فعل لحياته الماضية. وبدأ يتعلم أن يتصرف بحسب كلمة الله، وليس كرد فعل للذكريات القديمة.

وتعلم جاك أهمية حديثه الشخصي عن نفسه. إن الكيفية التي نتحدث بها إلى أنفسنا وعنها، سواء بالصمت أو بالكلام، أمر في غاية الأهمية.

اعقد اتفاقًا مع الله وتوافق معه، قل ما يقوله عنك. لو قال إنه قد غفر لك ونزع إثمك، إذن فلتقل نفس الشيء. لا تتحدث عما تشعر به – قُلْ ما تعرفه!

لم يعد جاك يشعر بالذنب كل الوقت. لكن تنتابه أحيانًا نوبة

شعور بالذنب، إلا أنه يستطيع أن يراجع نفسه ولا يسمح لمشاعره أن تتحكم فيه. ولم يعد يستمد إحساسه بالقيمة والقدر من عمله. إنه يستمتع بعمله، لكنه يستطيع أن يفصله عن مكانته كابن لله. لم يعد مدمنًا للإعجاب. إنه يرغب لكنه يعلم أنه طالما يقبله الله فهو يمتلك كل ما يحتاجه للنجاح في حياته.

وتمكن جاك من الغفران لأبيه. ولازال أبوه يشرب بكثرة ولا يزال انتقاديًا معظم الوقت، إلا أن جاك لم يعد يتلقى إدانة منه بعد. لقد أدرك أخيرًا أن أباه هو صاحب المشكلة وليس هو. ولم يعد يشعر بمسئوليه عن إبقاء أبيه سعيدًا.

إنه يعرف الآن أن مشكلة أبيه تكمن داخله، وليست شيئًا يمكن أن يصلحه أحد من الخارج. ويصلي جاك من أجل أبيه ويحاول أن يظهر له كل ما يتلقاه من حب. ويأمل أن يقود أباه يومًا إلى علاقة شخصية مع الرب يسوع. ولم يعد يلوم أمه بل يدرك أنها فعلت أقصى ما استطاعت في حالة مثل حالتها. لقد عانت كثيرًا في حياتها ويشعر جاك بالشفقة عليها.

لقد قابل جاك سيدة وأحبها. والأمر اللافت للنظر أنها تعاني من بعض المشاكل نفسها التي تمكن جاك من التغلب عليها. وسوف يساعدها في العثور على حل من خلال المسيح كما حدث معه.

لا تستهلك نفسك في الذنب والخزي. استخدم ما تعلمته لمساعدة الآخرين. فما اجتزت فيه يمكنك أن تجيز فيه الآخرين. لم يكن ممكنًا تحقيق ما حدث لجاك بدون كلمة الله، وذبيحة يسوع وعمل الروح القدس في حياته. إن هذا العون نفسه متاح لكل شخص يقبله.

فمهما كنت تواجه في حياتك الآن، لا تدع مشاعرك تتحكم فيك. قارنها بكلمة الله وارفع كلمته فوق مشاعرك. وتذكر ذلك: يمكنك عمل الصالح حتى لو كنت تشعر أنك خطأ.

اتخذ الخيارات الصحيحة بصرف النظر عما تشعر به، وسوف تختبر قريبًا حرية أعظم من كل ما عرفته. إن اتخاذ الخيار الصحيح برغم الشعور المخالف يساوي تجويع الإدمان. إذا امتنعت عن تغذيته سيفقد قوته ولن يتسلط عليك.

والآن وقد تصدينا لإدمان الخزي والشعور بالذنب، أريد أن نلقي نظرة على نوع آخر من العاطفة يجب أن نقهره في معركتنا مع القبول.

(٢) تجاوز الغضب وعدم الغفران

هل تشعر أحيانًا بالغضب؟ بالطبع نعم، فكلنا نغضب. ولم يطلب منا الله أبدًا ألا نغضب، بل يقول: "اغضبوا ولا تخطئوا" (أفسس ٤ :٢٦). قد نشعر بالغضب وهذا مهم، لكن الأهم هو كيف نُسَيِّر غضبنا ونتعامل معه. قد يبدو لأول وهلة أنه لا علاقة بين الغضب وإدمان الإعجاب، لكن بإمعان النظر إلى جذور الغضب المفرط نجد بذرتها مغروسة في المشاكل القديمة. فالغضب يمكن بالطبع أن يكون واجهة أخرى لمعركتنا مع القبول.

لقد اكتشفت أن كثيرًا من الناس الذين يغضبون بكثرة لهم جذور من عدم الأمان في حياتهم. وأولئك الذين يشعرون بالإهانة بسهولة وحساسون لكل لمسة لا يشعرون بالأمان، ويجب معاملتهم معاملة حسنة ليحملوا فكرة حسنة عن أنفسهم. وهم بصورةٍ ما يتوقعون معاملتهم بطريقة سيئة لأن فكرتهم عن أنفسهم سيئة. ومع ذلك فعندما يحدث ذلك يغضبون لأن ما كانوا يتخوفون منه في أنفسهم قد تم

تـأكيده، علـى الأقل في أذهـانـهم.

إن كلمـة ″غضب″ هـي النطق المخفف لكلمـة″خطر″ وهمـا علـى نفس الوزن. وتوصينـا كلمـة الله ألا ندع الشمس تغرب علـى غيظنـا (انظر أفسس٤ :٢٦). وعندمـا نستمر غضبـانين نعطـي إبليس موطئ قدم في حيـاتنـا (انظر ع ٢٧) ونفتـح لـه بـابـًا للعمل.

إن معظم الأرض التـي يكسبهـا الشيطـان في حيـاة المسيحـي إنمـا يكسبهـا من خلال المرارة والحقد وعدم الغفران. ومعظم من يُحلِّقون بسهولة في أجواء الغضب يتميزون بـالهبوط السيئ. فعندمـا تخرج انفعالاتنـا عن نطـاق السيطرة، تخرج كل حيـاتنـا عن نطـاق السيطرة. والغضب يجعل فمنـا يعمل أسرع من عقلنـا، فينتهي بنـا الأمر بقول وعمل أشيـاء نندم عليهـا فيمـا بعد.

يعد الله أولاده بحيـاة غنية مبـاركة إذا أطـاعوا وصـايـاه. وبذلك يكون الاحتفـاظ بـالغضب وحمل مشـاعر غير ودية تجـاه الآخـريـن مـعصيـة. يـجب أن نـدرك أن حـالـة الـغضب المستـمـر خـطـيـة. وإذا لم نـنـظـر لـه هـذه النظرة سنجرَّب

بالاحتفاظ والتمسك به. قال وليم سيكر الواعظ الشهير في القرن السابع عشر: "إن من يغضب دون أن يخطئ، لابد ألا يغضب إلا على الخطية". اغضب على خطية الغضب ولن تجرَّب بالتمسك به.

لقد ضمَّنت كتبًا كثيرة من كتبي فصلاً عن الغضب. وبالرغم من اجتهادي ككاتبة لتقديم مادة متجددة فهذا موضوع لا يمكن تجاهله. يجب أن نكون مسرعين في الغفران. يجب أن نحسن التعامل مع عاطفة الغضب وإلا فستكون النتائج مدمرة.

إن الشخص المجروح لا يمكن أن ينال شفاءً نفسيًا إذا ظل على غضبه. ويوصينا الله أن نغفر كما غَفَر لنا هو (انظر أفسس٤ :٣٢).

يجب أن نكون على استعداد في هذه الحياة للغفران بكرم زائد. هذا هو الشيء الذي يجب أن نوزعه على الناس بدرجة ما، في كل يوم.

"ليس عدلاً"

عندما تُساء معاملتنا يصبح من الظلم البيِّن أن نغفر لمن أساء إلينا. ونشعر أنه يجب على أحدهم دفع ثمن ما حدث لنا. فعندما نُجرح نجنح إلى اللوم، إذ نريد العدالة!

هنا نحتاج إلى تذكر أن الله عادل (انظر تثنية٣٢ :٤). وهناك وعد في كلمته أن يُجري العدل عوضًا عن الظلم إذا وثقنا فقط به (انظر إشعياء٦١ :٧–٨).

في الساعة الثالثة فجرًا استيقظت فجأة ذات يوم على ما بدا لي أنه صوت مسموع يقول: "إذا كان الله حقيقيًا، إذن فهو عادل". وكأن الله كان يريد أن يُذكرني بقوة أني بإمكاني التمتع بعدله في حياتي، وقد أراحني هذا الأمر جدًا.

يعلمنا الكتاب في مزمور٣٧ ألا نحسد ونغتاظ من عُمَّال الإثم لأنه سيتم التعامل معهم (انظر ع ١–٢). ويقول العدد الثامن: "كُف عن الغضب واترك السخط ولا تَغَر لفعل الشر".

إذا أساء أحد معاملتنا، وظللنا غاضبين، نكون مذنبين تمامًا مثل من أساء إلينا. لقد أوصى الرب ذلك الإنسان ألا

يسيء معاملة الناس، لكنه أوصانا أيضًا ألا نظل غاضبين. فعندما نمكث في الغضب لن يعمل الله بالنيابة عنا. إن الله يبدأ من حيث ننتهي. ولقد أُوصينا مرات كثيرة في كلمة الله أن نغفر لمن أساء إلينا أو لم يحسن معاملتنا، وأن نصلي من أجله ونحبه، وأن ننتظر عدل الله: "غير مجازين عن شر بشر أو عن شتيمة بشتيمة بل بالعكس مباركين (مصلين من أجل خيرهم وسعادتهم وحمايتهم، راثين بحق ومحبين لهم)، عالمين أنكم لهذا دعيتم لكي ترثوا بركة (من الله – أن تحصلوا على بركة كَورثة، خيرًا وسعادة وحماية) (١ بطرس ٣ :٩)

لكني أقول لكم أيها السامعون(انتبهوا، مارسوا) أحبوا أعداءكم، أحسنوا إلى(اصنعوا خيرًا، تصرفوا بنبل تجاه) مبغضيكم، باركوا لاعنيكم وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم (يشتمونكم، يلعنونكم، يلومونكم، يستغلونكم) (لوقا٦ :٢٧– ٢٨).

ليس من السهل اتباع هذه الوصايا. بل من الواضح أنه يستحيل ذلك ما لم نقرر تجاوز مشاعرنا. يتحتم علينا بذل

جهد لنغفر ونتخلى عن الغضب. ويكاد الأمر يجافي العدل أن يطلب منا الله عمل ذلك. إذا أردت الحقيقة، أشعر أن هذا واحد من أصعب الأمور التي يطلبها منا الله. وهو لا يطلب منا أبدًا عمل شيء بدون أن يعطينا القدرة على عمله. قد لا نرغب في الغفران، لكن يمكننا عمل ذلك بمعونة الله.

هل حقًا تساء معاملتك؟

كثيرًا ما يفسر الذين يفتقدون الأمان بعض التصرفات على أنها إساءة معاملة لهم في حين أن الأمر في الحقيقة بعيد عن ذلك تمامًا. أتذكر شعوري بسوء المعاملة وغضبي عندما كان ديف يخالفني الرأي في بعض المواضيع. كان رأيه، الذي له بالطبع ما يبرره، مختلفًا عن رأيي، إلا أني من شدة عدم إحساسي بالأمان كنت أشعر بالرفض. وكما يقولون "كنت أعمل من الحبة قبة". كنت قادرة على تحويل حادثة صغيرة إلى مأساة كبرى لأني كنت شديدة الحساسية. وعندما لا أصل إلى ما أريد أشعر بسوء المعاملة وأغضب. وإذا تم توجيهي حتى بصورة مخففة أستجيب ببركان غضب وأشعر أني أعامل معاملة ظالمة.

باختصار: يمكن الاعتقاد أنك تعامَل معاملة ظالمة بينما الأمر يختلف تمامًا.

كانت الطريقة التي أتعامل بها مع ردود أفعال الناس نحوي يغلب عليها عدم الاتزان وذلك بسبب جرح الماضي. لم أكن أميز على نحو صحيح بين إساءة معاملتي بحق وبين أمانة الناس وصدقهم في مشاعرهم معي.

والحقيقة أني كنت أشعر بشدة الغضب لأني كنت أعاني بشدة من عدم الأمان.

البحث عن التعويض

إن الذين يتعرضون للإساءة والجرح لا يغضبون فقط بل يطلبون تعويضًا عن المظالم. ويغلب عليهم شعور بوجوب دفع ثمن عن جرحهم. ويقول الله بوضوح إن الانتقام هو له. ويقول أنه سيغرم أعداءنا ويعوضنا نحن، بل يعد بالفعل ببركة مضاعفة عوضًا عن ألمنا السابق (انظر رومية١٢ :١٧–١٩ وإشعياء ٦١ :٧).

ولقد تعلمت في النهاية أنه إذا أساء إليَّ أحدهم حقيقةً، فلا

حاجة بي إلى طلب تعويض. فقد وثقت بالله أن يجري العدل الضروري، إذا كان بالفعل مطلوبًا.

لقد أساء أبي إليَّ وبلغ بي الغضب أن قضيت سنين في محاولة لجمع ما كنت أظنه حقي عند أناس لم تكن لهم أدنى علاقة بما حدث لي. مثلاً، جعلني الله أكتشف أني كنت أحاول تحصيل دَيْن من زوجي ديف لم يتورط فيه أبدًا. جرحني أبي فلم أثق بزوجي. لم يؤدبني أبي كما يجب، وكنت أخشى من السماح لزوجي بتربية أولادنا. أساء أبي استغلال سلطته في حياتي فتمردت على سلطة ديف.

أعرف أنه حماقة، لكننا كلنا لدينا الميل لعمل نفس الشيء. نريد أن يدفع أحدهم ثمن ألمنا، وبما أننا كثيرًا ما نعجز عن تحصيله ممن أذانا بالفعل، نتحول إلى الآخرين. فتراهم يندهشون لأن ليس لديهم فكرة عن سبب تصرفنا معهم على هذا النحو. إن الله يريدنا أن نثق به لتعويضنا. لقد صنع في حياتي تعويضًا رائعًا، صنع معي معروفًا ورفعني لدرجة لم أكن أتخيلها أبدًا، لكن كان عليَّ أولاً أن "أنسى وأدع الله ليكون هو الله".

كانت هناك مشكلة في حياة جانت وليكن هذا اسمها. لم يكن والدها يظهر لها أي حب أو حنان. وعندما تزوجت انتظرت من جون زوجها أن يدفع هو الثمن. ولم يكن مطلوبًا منه بالفعل أن يدفع ثمن ما افتقدته في طفولتها. لم يكن يفهم تصرفاتها، ولا كانت هي نفسها تفهم. كان سلوكها رد فعل لجروح قديمة تحتاج للشفاء. تطلبت جانت من جون قدرًا مبالغًا فيه من الاهتمام. كانت تضغط عليه ليكون معها طوال الوقت. كانت تغار من أي صديق له.

لم تحظ من أبيها يومًا بالاستحسان فأصبحت تدمنه. وكان على جون محاولة إشعارها دائمًا بأنها على ما يرام وبأن تحسن الظن بنفسها. فإذا فاته إخبارها مرة بأنها جميلة أو أن العشاء كان عظيمًا، تشعر بالجرح وبأنه تجاهلها وتنفجر في موجة من الغضب. وشعر جون بأنها تتحكم فيه، وبرغم حبه لها ساوره شعور بالقهر وبدأ يتساءل إن كان قد أخطأ بزواجه بها.

لقد حاول قدر جهده إرضاءها لكن لم يكن يكفيها شيء، وبالتالي كان يحس معظم الوقت بالفشل والهزيمة.

في بداية زواجه بجانت كان جون شخصًا سعيدًا حلو المعشر، لكنه الآن مكتئب ويائس وغاضب. كان يخشى العودة إلى البيت ليلاً بعد العمل ولم تعد أجازة نهاية الأسبوع شيئًا محببًا لديه. كان هذان الزوجان في حاجة ماسة إلى العون!

ومن المؤسف أن جانت رفضت المساعدة، وكانت تلقي اللوم في كل شيء على جون، وانتهى الأمر بهما إلى الطلاق. ويتكرر هذا السيناريو كثيرًا في مجتمعنا هذه الأيام. لقد زاد معدل الطلاق عن أي وقت مضى، ويعود السبب جزئيًا إلى رغبة الطرف المجروح في الماضي في جعل رفيق الحاضر يدفع الثمن عن شيء ليست له علاقة به.

فالجروح القديمة جعلته يعتقد بسوء معاملته ولكن ذلك يخالف الحقيقة تمامًا. فيتعين عليهم أن يتعلموا، كما كان عليَّ أن أتعلم، أن "شعورهم" بالجرح لا يعني بالضرورة أن أحدًا قد جرحهم بالفعل.

فإذا كان من يعانون هذه الحالات من المؤمنين، ويَدَعون الله يعمل، فسوف يشفيهم ويجري العدل في حياتهم. وإذا لم

يكونوا مؤمنين أو مؤمنين غير مطيعين لوصايا الله فإما أن يدمروا علاقتهم تمامًا أو على أفضل تقدير سيعرجون في حالة من التعاسة بينما تزداد حالتهم سوءًا بالتدريج. وربما يعاينون النتائج بدايةً في أجسادهم ويبدأون جولة بين الأطباء، وتنتهي بهم الحال إلى تعاطي قائمة طويلة من الأدوية للصداع والآلام الجسدية والاكتئاب والقلق واضطرابات النوم ومشاكل المعدة إلخ.. وقد تهبهم الأدوية والعقاقير بعض الراحة، إلا أن جذر المشكلة هو الضغط النفسي- ذلك الضغط المتولد من محاولة طلب التعويض عن جروح الماضي بدلاً من إدراك أن واجبهم هو الغفران لمن أساءوا إليهم، والثقة في الله أن يعوضهم بعدله.

أرجو أن تفهم أني لست ضد الأدوية وأنها ضرورية في بعض الأحيان، وبرغم أن الأعراض حقيقية إلا أنها مرتبطة بالإجهاد والضغط. إنما أتحدث عن الأسباب الأساسية تحت السطح التي يفشل الكثيرون في التعرف عليها والتصدي لها روحيًّا.

كف عن ارتداء ما لا يناسبك

"فالبسوا كمختاري الله القديسين المحبوبين أحشاء رأفات ولطفًا وتواضعًا ووداعة وطول أناة. محتملين بعضكم بعضًا ومسامحين بعضكم بعضًا إن كان لأحد على أحد شكوى. كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضًا" (كولوسي٣ :١٢-١٣).

لقد خُلقنا لنتلقى الحب ونعطيه. فإذا عملنا ما يخالف ذلك صرنا كمن يرتدي ملابس أصغر من مقاسه. أنا أكره ارتداء ثوب أو جينز ضيق جدًّا من عند الوسط، فأظل أعاني طوال اليوم. وكثير من الناس لا يشعرون بالراحة طوال الوقت كمن يحملون حملاً في أرواحهم، فلا فرح لهم ولا سلام. وقد يظلون يحاربون مشاعر الاكتئاب بانتظام. ومن المؤسف أن يظل المرء طوال حياته على هذا الإحساس ولا يواجه الحقيقة بشأن السبب الجذري.

إن كراهية الناس عمل شاق جدًا وتسمم حياتنا. ويوصينا الله في كلمته أن "نلبس المحبة" (انظر كولوسي٣ :١٤). علينا أن نرتدي ما يرتديه سفراء الله ألا وهو المحبة (انظر كولوسي٣ :١٢ و١يوحنا٤ :٤). والوصية هي أن نلبس

سلوكًا يتسم بالرحمة والشفقة والرأفة والمشاعر الحانية والأساليب اللطيفة والصبر الذي هو التحمل وطول الأناة. والتحدي أمامنا أن نكون أناسًا لهم القدرة على تحمل كل ما يأتي علينا متحلين بطباع هادئة وعلى استعداد للغفران كلٌ للآخر، حتى على مقياس الله الذي سامحنا فنسامح بعضنا بعضاً (انظر كولوسي٣ :١٢–١٣).

يقول الله أننا إذا رفضنا أن نغفر لمن أساءوا إلينا فلن يغفر لنا زلاتنا (انظر متى٦ :١٥). إن رفضنا مسامحة أعدائنا يضع فاصلاً بيننا وبين الله، ويؤثر بالسلب على كل علاقاتنا، فيخرج منا عند الغضب ما يخرج بصرف النظر عما نغضب منه. إن رفض الغفران يؤثر سلبًا على إيماننا ويشكل عبئًا على ضمائرنا ويعوق العبادة الحقيقية.

يقول الكتاب بالفعل أننا لا نقدر أن نقول إننا نحب الله إذا لم نكن نحب أخانا وأختنا في المسيح: "إن قال أحد إني أحب الله وأبغض (كره، مقت) أخاه (في المسيح) فهو كاذب. لأن من لا يحب أخاه الذي أبصره كيف يقدر أن يحب الله الذي لم يبصره. ولنا هذه الوصية (الأمر، التكليف، النصيحة) منه

أن من يحب الله يحب أخاه أيضًا (١ يوحنا٤ :١٩-٢١).

والمحبة أكبر كثيرًا من مشاعر طيبة نحو شخص ما. المحبة قرار. عندما توصينا كلمة الله أن "نلبس المحبة"، فمعنى ذلك أن علينا أن نختار أن نحب الناس. إنه عمل نعمله عن قصد سواء كنا نشعر بميل نحوه أم لا. لست أظن أني أملك خيارًا بشأن مسامحة من أساء إليَّ أو جرحني أو ظلمني. لقد تخليت عن حقي في إدارة حياتي منذ زمن بعيد. أنا أريد مشيئة الله، لذلك يجب أن أعمل كل شيء بأسلوبه هو.

طالعت في الفترة الأخيرة مقالات صحفية في منتهى الظلم والقسوة بشأن إرساليتنا وأسرتنا. كنا وافقنا على إجراء لقاءات صحفية وقيل لنا أنها ستكون أساسًا لمقالات تُكتب لصالحنا. وسمحنا للمصور الذي يعمل بالصحيفة بحضور اجتماعاتنا ليلتقط الصور. ولابد أن الرجل قد التقط آلاف الصور. لكن إحدى أكبر الصور التي نشرت كانت للمساعدين الذين يقفون في الخلف حاملين أكوامًا من صناديق العطاء والتقدمة. فترك ذلك بالطبع انطباعًا أننا نجري وراء المال وأننا خدام غير أمناء شرهون نخدع الناس.

وامتلأت صحف مدينتنا لمدة أربعة أيام بمعلومات مغلوطة عنا ومقدَّمة بطريقة غير صحيحة وغير متوازنة. وقد أصابني ذلك بجرح عميق. فأنا أحب الناس في مدينتي، ولم أكن أريدهم أن يفقدوا ثقتهم بي. وظللت متضايقة لفترة وأرفض حتى الخروج بسبب ما يمكن أن يظنه الناس عني.

وقد كان ذلك امتحانًا لكل ما قلته وكتبته عن الغفران لأعدائنا، وامتحانًا لمستوى ثقتي. إلا أنني كنت قد تعلمت بالخبرة أني يجب أن أواصل الحياة حتى لو لم يقبلني الكل أو يرضوا عني. وقد أعطاني الله نعمة أن أواصل المسير مواصلة، لكن الأمر كان شاقًا نفسيًا جدًا.

وودِدت بفارغ الصبر أن أدافع عن نفسي ضد الانتقادات، لكن الله ظل يطالبنا أن نغفر لهم ونصلي من أجلهم وأن نرفض الكلام عنهم بأي سوء، فقط أن نشاهده وهو يعمل. وبدأ الناس الذين يحبوننا يتصلون بالصحيفة ويدافعون عنا. وقد سبب المقال بالفعل ربكة في إدارة الصحيفة، فقد ألغى الكثيرون اشتراكاتهم. واتصلت سيدة بمكتبنا وقالت: "لم يسبق لي أبدًا تعضيد خدمتكم، لكن ها أنا ألغي اشتراكي

في الصحيفة وسأرسل لكم نفس المبلغ شهريًا من الآن فصاعدًا".

وانتظرنا لنرى تأثير المقالات على خدمتنا. هل سيخفض الناس عطاءهم أو يسحبونه تمامًا؟ هل سيظلون يحضرون الاجتماعات؟ ترى ما نوعية التعليقات التي ستصلنا؟ وكانت النتيجة مجيدة. تنامت الخدمة في كل المجالات وازداد التعضيد المادي وتعاظم الحضور في الاجتماعات، باختصار دافع الناس عنا وشجعونا. لقد شعرنا بالفعل أن هذا الحدث قد أطلقنا إلى مستوى جديد في خدمتنا.

كان من المهم جدًا إطاعة الله أثناء ذلك وعدم محاولة الدفاع عن أنفسنا. إن السلوك في المحبة ليس سهلاً عندما لا يسلك الآخرون بمحبة.

حقيقةً شعرت أن الصحيفة كانت قاسية ودنيئة المقصد بل أحيانًا ظالمة بكل معنى الكلمة، لكن الرب استخدم هذا الحدث ليرفعنا. يقول الكتاب في رومية٨ :٢٨ إن كل الأشياء تعمل معًا للخير للذين يحبون الله المدعوين حسب قصده. ظللنا نحب الله ونعمل ما نشعر أن الله دعانا لعمله. وبدلاً

من الرد في غضب وثقنا به أن يعتني بنا، وقد فعل.

أردت أن أشاركك بهذا المثال لأني مازلت أتذكر مقدار الألم الذي أصابني عند قراءتي لتلك المقالات. كنت عائدة لتوي من مؤتمر خارج البلدة، وكنت في غاية الإرهاق ولست في حالة تسمح لي بتلقي أي صدمة. وها أنت تقرأ هذا الكتاب وقد تشعر أثناء ذلك بألم الإدانة والانتقاد والخيانة والرفض والإحباط. فإذا كان الأمر كذلك، فقد تحاول أن تعمل شيئًا من خلال مشاعر المرارة وعدم الغفران والتبرم والغضب. وأنا أريدك فقط أن تعلم أني متفهمة تمامًا ما تشعر به، وأعلم أنه ليس من السهل دائمًا التغلب على تلك المشاعر.

وأعرف أيضًا أن اتخاذ القرار والاختيار السليم يستحق المعاناة في النهاية، فتشجع بواسطة شهادتي أن تتجاوز الغضب وعدم الغفران. وأنا أثق أنك إن فعلت ذلك سترى عدل الله يُجرَى في حياتك، وسوف يعطيك ضعف البركات عوضًا عن معاناتك السابقة. سوف يحررك ويخلصك ويرفعك، إذا واصلت السير في محبة.

اعمل ما تعلم أنه صالح، لا ما تميل إلى عمله!

من هو عدوك الحقيقي

إن إلقاء اللوم مشكلة، لكن إلقاء اللوم في المكان الخطأ مشكلة أكبر. يقول الكتاب إن حربنا هي مع إبليس لا مع الناس (انظر أفسس٦ :١٢). كم تتملكنا الرغبة في الانتقام من الناس عندما يسيئون إلينا، لكن إذا كان إبليس هو من يقف بالفعل وراء كل ألمنا، فكيف نطوله؟

يقول الكتاب إننا نغلب الشر بالخير (انظر رومية١٢ :٢١). والشيطان هو الشر، والطريقة التي ننالـه بها هي أن نتشدد في حسن معاملة كل من نقابله بمن فيهم أعداؤنا. ليس أمرًا طبيعيًا أن تصلي من أجل أعدائك أو أن تباركهم، وليست تلك هي الاستجابة التي يتوقعها أو يأمل إبليس فيها. لكن عندما نغضب ونمتلئ مرارة حينئذ نكون لعبة طيِّعة بين يديه، فنفتح له بابًا يدخل منه ليصل إلى مجالات كثيرة في حياتنا من خلال عدم الغفران. وعندئذٍ يتأثر فرحنا وكذلك صحتنا وسلامنا وصلاتنا وحتى عادات نومنا الخ وإذا كان الاتحاد والاتفاق قوة، فالمنطقي أن التفرق والخلاف منتهى الضعف.

انزع النزاع

أؤمـن أن الـنـزاع تـثيره أرواح شـريـرة أرسلـهـا الشـيـطـان. ووظيفتها منع الفرح والسلام والتقدم والرفاهية. لقد تم إرسـالـهـا لـتـدمير الـتـجـارة والأعـمـال، والـكـنـائس والخدمات والإرساليات وكذلك الزيجات وسائر المؤسسات والعلاقات المشابهة.

ويوصينا الله أن نخرج النزاع من حياتنا (انظر فيلبي٢ :٣). ويستحيل عمل ذلك بدون استعدادنا للغفران بكثرة وبدون شرط. إن القدرة على الغفران تتطلب روح اتضاع. وعلينا أن ندرك أننا نحتاج أيضًا بدورنا إلى الغفران من الله والناس بصورة منتظمة.

والخلاف لا يـأتـي إلا مـن الـكبريـاء، ولا سـبـيـل آخـر سواه. وحـيـثـمـا هـنـاك مشاحـنـة ومخاصـمـة تجد روحًا متـعـالـيـة متعجرفة ترى نفسها أفضل من الآخرين (انظر يعقوب٣ :١٤-١٦). ويقول الكتاب في رومية٢ :١ إننا ندين الآخرين لـنفس الأمور الـتـي نفعـلـهـا، ونـلـتـمس الأعذار لـتصرفـاتـنـا الخـاطـئـة، نـرحـم أنـفسـنـا لـكـنـنـا لـسـنـا مستعدين لعمل نفس

الشيء مع الآخرين. إن الله سيحاسبنا على ذلك. وهو يطلب منا أن نغفر ونعبر على الغضب.

لقد قال بولس للكنيسة في فيلبي إنه سيكون سعيدًا لو عاشوا في تآلف:

"فتمموا فرحي حتى تفتكروا فكرًا واحدًا ولكم محبة واحدة بنفس واحدة مفتكرين شيئًا واحدًا" (**فيلبي٢ :٢**).

كان بولس واعيًا لخطة الله الرائعة لأولاده. كان يريد لكل واحد أن ينال أفضل ما لدى الله من نحوهم، وكان يعلم أن ذلك مستحيل لو لم يعيشوا معًا في تآلف. وكم أوصتنا الكلمة المقدسة بالعيش في سلام! إن يسوع نفسه يُلقَّب في الكتاب المقدس بـ"رئيس السلام" (**إشعياء٩ :٦**).

لقد أوصانا الله بوضوح – ديف وأنا– أن نُخرِج خارجًا كل الخلاف من حياتنا ومن خدمتنا إذا أردنا النجاح فيما دعانا إليه. ولتحقيق ذلك علينا أن نُسرِف في الغفران، علينا أن نرفض السماح لأي مرارة أن تتخذ جذورًا لها في قلبنا (انظر عبرانيين١٢ :١٥) ونرفض السماح لأنفسنا بالشعور بالغضب والغيظ، ويعني ذلك ألا نتبع مشاعرنا، فنعبر عليها

ونعمل ما يطلبه منا.

أحيانًا يطلب الله منا أن نعبر ببساطة على أمر ما ولا حتى نذكره، وأحيانًا أخرى يطالبنا بالمواجهة والانفتاح بحرية على أحوالنا. وكثيرًا ما يجلى التواصل ويزيل كل تشويش وعدم وضوح فيعيد التوازن إلى المواقف التي تسبب الخلاف. وعندما يرفض الناس المواجهة والمكاشفة فعادة ما يكون سبب ذلك أنهم لا يريدون إغضاب أحد منهم أو إساءة ظنه بهم. وإذا عانى شخص من إدمان الإعجاب فمن الطبيعي ألا يواجه الأمر بمكاشفة، مما يؤدي إلى مزيد من سوء الفهم والخلاف الأكبر.

وهناك أيضًا أوقات نحتاج فيها فقط إلى التأني والصلاة بشأن موقف ما. ومفتاح الحل هو التمييز بين سبل المعالجة في كل موقف على حدة. يقول المثل الصيني: "إذا تحليت بالصبر في لحظة غضب، ستنجو من مائة يوم حزن". إن من ينجح في إغضابك أقوى منك ومتحكم فيك. وفي كل مرة تترك نفسك تغضب فأنت تسمم نفسك بنفسك. وينُص الكتاب المقدس بوضوح أن غضب الإنسان لا يصنع البر

الذي يريده الله (انظر يعقوب١ :٢٠).

كافح أن تعيش بدون خصام. ابذل جهدك للعيش في سلام مع كل واحد (انظر رومية١٢ :١٨). قاوم التجربة التي تريد زرع جذور للغضب في قلبك. لقد اكتشفت أنه كلما أسرعت في المسامحة قَلَّت مشاكلي. ويعلِّمنا الكتاب أن نقاوم إبليس في جَوَلانه (انظر ١بطرس٥ :٩و٨) لا تنتظر طويلاً حتى تعمل ما تعرف أن الله يريده منك، فكلما انتظرت صعبت الطاعة.

عندما نظر الشاب الصغير داود إلى جليات العملاق أسرع إلى صف المعركة (انظر ١صموئيل١٧ :٤٨). أعتقد أن داود كان مدركًا أنه لو فكر كثيرًا وطويلاً في طول جليات وضخامته لأسرع بالفرار. لقد اتخذ قرارًا بإطاعة الله فورًا، ونحن نحتاج لعمل نفس الشيء. وعندما يحثنا الله على عمل شيء ما تكون نعمته جاهزة لمؤازرتنا وتمكيننا من عمله. أما إن عملنا الأشياء في توقيتنا الخاص فلن يكون معنا إلا قوتنا الشخصية.

أربع خطوات للنصرة

قد تختار طريق الغفران ثم ستجد مشاعرك تجاه من أساء إليك لا تزال غير متسامحة. إن الغفران اختيار قد اتخذته وعليك أن تعمل بجهد وإخلاص صوب هذا الهدف، وعليك أن تفهم أيضًا أنه قد يتطلب وقتًا، ولا بأس في ذلك. وإذا عملنا كل ما نستطيع عمله، سيعمل الله ما لا نستطيع عمله. ونحن لا نستطيع جعل المشاعر الخاطئة تختفي لتحل محلها المشاعر الصحيحة لكن الله يقدر وسيفعل. فإذا فعلنا ببساطة ما توصينا به كلمة الله سنتمكن من المضي في طريق الغفران. وأول ما يجب علينا عمله أن نغفر لمن أساءوا إلينا. والأمر الثاني أن نصلي من أجلهم كما طلب الله منا. وشيء آخر طلبه الله منا أن نبارك أعداءنا وهذه هي الخطوة الثالثة. ارفض أن تتكلم بصورة سيئة عمن أساء إليك، وتظل تتحدث عما فعله بك خصومك وجرحوك به. فذلك يجعل من الألم إعصارًا مدمرًا في داخلك.

وأنا أؤمن أيضاً أننا نستطيع بل يجب أن نبارك أعداءنا بصورة عملية في الوقت المناسب. أرشدني الله ذات مرة

لأرسل هدية لشخصٍ ما كان يتكلم عني بصورة غير ودية. وفي اللحظة التي فعلت فيها ذلك شعرت بتحرر من الجرح وامتلأت روحي بالفرح. لم أرسل له الهدية لأنه يستحقها، بل فعلت ذلك لأن الله نفسه يبارك غير المستحقين، وأردت أن أكون مثله.

أما رابع شيء يجب عمله فهو الانتظار: "فلا نفشل في عمل الخير لأننا سنحصد في وقته إن كنا لا نكِل" (غلاطية٦ :٩). لا تستسلم، واظب على عمل الصواب وانتظر الرب لتغيير مشاعرك.

لقد طبقت هذه المبادئ الأربعة على حياتي واختبرت النصرة على مشاعري المضادة في كل مرة.

تعلَّم استجابة جديدة

إن ما يهزمنا ليست مشاكلنا بل غضبنا وردنا الانتقامي إزاءها. إن الرد على الاعتداء بالغفران طريق جديد. وككل الأشياء الجديدة لا تبدو مريحة أو صائبة في البداية. وهذا سبب حتمية اختيارنا لتجاوز ألم الغضب. فالأسلوب الجديد

يتشكل من تعلُّم العمل بحسب كلمة الله لا بحسب مشاعرنا القديمة.

لُقِّبَت المسيحية ذات مرة بـ "الطريق" (انظر أعمال٩ :٢). نعم هي طريق جديد للحياة يتضمن استجابة جديدة لنفس المشاكل القديمة التي تعاملنا معها من قبل. والطرق الجديدة، مثلها مثل الأحذية الجديدة، تؤلم في البداية دون أن يعني ذلك أنها غير صالحة أو فعَّالة. لم يثمر الأسلوب القديم بالرد على الاعتداء بالغضب وعدم الغفران ثمرًا صالحًا في حياتك، فجرِّب الأسلوب الجديد. لا تقضِ عمرك في عمل شيء ليس فيه خيرك.

والآن أريد أن نلقي نظرة على أحد الملامح الرئيسية لإدمان الاستحسان والذي نحتاج للتغلب عليه: موقف "إرضاء الناس".

(٣) تجاوز الرفض

"ومن لا يقبلكم ولا يسمع كلامكم فاخرجوا خارجًا من ذلك البيت أو من تلك المدينة وانفضوا غبار أرجلكم (**انفضوا غباره من أرجلكم**)" (متى ١٠ :١٤)

أوصى يسوع تلاميذه بخصوص التعامل مع الرفض. قال لهم:"انفضوه". وكان يعني:"لا تدعوه يضايقكم. لا تسمحوا له أن يمنعكم من عمل ما دعوتكم لعمله".

كان يسوع محتَقرًا ومخذولاً (انظر إشعياء ٥٣ :٣)، ومع ذلك لم يبدُ أبدًا أن ذلك قد ضايقه أو أزعجه. وأنا على ثقة أنه قد شعر بالألم مثلما يحدث معك أو معي عندما نعاني من الرفض، لكنه لم يسمح لهذا الأمر أن يمنعه من تحقيق هدفه.

طلب يسوع من تلاميذه ألا يعيروا لموضوع الرفض اهتمامًا لأن الناس الذين رفضوهم قد رفضوه هو في الواقع "الذي يسمع منكم (**يا تلاميذي**) يسمع مني، والذي يرذلكم يرذلني، والذي يرذلني يرذل الذي أرسلني" **(لوقا ١٠ :١٦).**

الله يحب أولاده، ويأخذ رفضهم وسوء معاملتهم من قِبَل الناس بمحمل شخصي. إذا كنت أبًا فبالتأكيد تعرف هذا الشعور حين يسيء أحدهم معاملة أولادك. وإذا كنت مثلي فبالفعل تشعر بألمهم وستعمل أي شيء لتمنعه.

أتذكَّر عندما كانت ابنتي لورا تُغيِّر مدرستها وهي في السنة الثالثة. كانت تنتقل من مدرسة مسيحية إلى مدرسة حكومية. وعانت من الرفض الفظيع من جانب الأطفال في مدرستها الجديدة. وذهبْتُ إليها في وقت الفسحة ووجدتها جالسة على مقعد وحيدة بينما بقية الأطفال يلعبون. كانت تبدو حزينة ووحيدة بصورة كسرت قلبي لرؤيتها على هذا النحو.

كانت تبكي في الأمسيات وتتساءل لماذا لا يحبها أحد. فلم يكن هناك سبب يجعل زملاءها لا يحبونها. فكان الرفض أداة الشيطان لتأخذ صورة سيئة عن نفسها كإنسانة. كانت لورا بنتًا مسيحية مؤمنة، وكانت تتحدث عن يسوع بكل حرية وانطلاق. فلم يعجب ذلك عدو الخير فأخذ يهاجمها.

ويُعَد الرفض من أدوات الشيطان التي يفضل استخدامها

ضد الناس. فألم الرفض كثيرًا ما يجعل الناس تتصرف بخوف عوضًا عن الجسارة. وسرعان ما أدركَت لورا أنها حين كانت تتحدث عن يسوع يستهزئ الآخرون بها، وقد أثَّر فيها ذلك بالسلب لمدة طويلة.

أساس صلب راسخ

إذا بدأنا حياتنا ومددنا جذورنا في تربة الرفض، فكأنما هناك تصدع في أساس بيتنا. كان أول بيت بنيناه "ديف وأنا" يعاني من الشرخ في الدور السفلي، وتسبب في مشاكل متكررة على مدار سنوات. فمع الزوابع أو الأمطار الغزيرة يحدث تسريب ويبتل أي شيء يتواجد في مسار الماء. وجرَّبنا ثلاث أو أربع طرق قبل أن ننجح أخيرًا في علاج ذلك الشرخ تمامًا.

وكل من عانى من الرفض في حياته يشبه بيتنا بصورة ما. فكلما حدثت عاصفة في حياته تَعمُّ الفوضى كل شيء. فيجرِّب طرقًا كثيرة بحثًا عن الأمان بدون فائدة. وقد يجرِّب "مراضاة الناس" ليجد القبول. وكثيرًا ما يصير مثل هؤلاء المدمنين للاستحسان، يعيشون بألم الرفض أو الخوف

من الرفض الذي هو أسوأ من الرفض ذاته.

إن أهم جزء في المبنى هو الأساس الصلب الراسخ، الذي بدونه لا يعيش المبنى طويلاً. وكل ماعدا الأساس مبني عليه. فإذا كان الأساس ضعيفًا أو مشروخًا فكل الذي بُني عليه يفتقد السلامة. وقد ينهار ويسقط في أي وقت، خاصةً إذا تعرض لضغط مثل عاصفة شديدة أو زلزال.

ونجد الكتاب المقدس يشجِّع الناس على بناء حياتهم على الصخر لا على الرمل. فكل من يسمع كلمة الله ويعمل بها يشبه الرجل الذي حفر عميقًا أثناء بناء بيته ووضع الأساس على الصخر. فلما ارتفعت مياه الفيضان ارتطم السيل بهذا البيت ولم يتمكن من هزه أو تحريكه، لأنه تم بناؤه وتأسيسه في أمان على الصخر (انظر متى٧ :٢٤–٢٧).

إذا حاولنا بناء حياتنا على ما يقوله الناس عنا وكيف يعاملوننا أو على مشاعرنا أو على أخطائنا الماضية، فنحن بذلك نبني على رمال ناعمة. وقد كانت حياتي قبل أن أختبر قوة يسوع الشافية تشبه بيتًا مبنيًا على رمال

متحركة لا على صخر راسخ. كان أساسي ضعيفًا. لم أكن في أمان، لم أكن أحب نفسي، وكنت ممتلئة خزيًا وذنبًا بسبب الأذى الذي تعرضت له. كنت متجذِّرة في الرفض الذي صبغ كل علاقة حاولت إقامتها وكل قرار حاولت اتخاذه. كنت أخاف ألم الرفض وأعوَزَني أن أتعلم أن بإمكاني النجاة منه إذا دعت الضرورة.

واستطعت بنعمة الله ورحمته أن أستبدل بالأساس المشروخ أساسًا راسخًا مُقامًا على يسوع ومحبته. فأنا الآن أمتد بجذوري فيه بأمان.

لقد صلى الرسول بولس من أجل الكنيسة التي تمد جذورها بعمق في محبة الله: "ليحل (ليسكن على الدوام) المسيح بالإيمان (إيمانكم) في قلوبكم وأنتم متأصلون ومتأسسون في المحبة" (أفسس٣ :١٧-١٨).

فكر في بدايات حياتك، لأنها تمثل جذورك. هل كانت لك بداية طيبة؟ إن كانت الإجابة "لا" فاشكر الله الآن أنك يمكن أن تتأصل وتزرع ثانية في المسيح. قد لا تكون لك البداية الطيبة، لكن يمكنك التأكد من النهاية السعيدة!

جذر الرفض ونتائجه

إن بداية أي علاقة تمثل جذورها. فالزواج له جذور، أي البداية أو نقطة الانطلاق. لم نحظ أنا وديف ببداية قوية بسبب المشاكل النفسية التي كنت أعاني منها في ذلك الوقت. فاتسمت سنواتنا الأولى بالخشونة الشديدة. ثم بعد أن أدركت حاجتي للمساعدة تطلب الأمر سنوات أخرى لإصلاح كل ما سببته من خسائر في سنوات زواجنا الأولى. وبدأت الأمور تتحسن شيئًا فشيئًا، لكن كان على كلينا التحلي بالصبر ورفض الاستسلام.

كنت أتحدث مؤخرًا أنا وديف عن خدمتنا والأساس الراسخ المبنية عليه. فقد كان علينا التأكد منذ البداية أن كل شيء يتم على أفضل وجه وبكل استقامة وأن ننزع كل خصام من حياتنا وخدمتنا. فتعاملنا بصبر مع موظفينا لنزرع فيهم نفس المبادئ التي تبنيناها وطبقناها على حياتنا وخدمتنا. والآن يوجد بالإضافة إلى مكتبنا في الولايات المتحدة مكاتب أخرى في جنوب أفريقيا وأستراليا والبرازيل وكندا وإنجلترا والهند وروسيا والشرق الأوسط.

فكيف يمكننا الإمساك بكل هذه الخيوط؟ لنا أساس راسخ مبني على الله وكلمته ومبادئه. فلو لم نكن بذلنا الوقت والجهد لبناء أساس سليم وقوي، لما تمكنًّا من الحفاظ على هذا العمل الكثيف.

إذا كانت الأساسات في غاية الأهمية، فماذا عن أساساتك أنت؟ هل أنت متأصِّل في الخزي والرفض؟ هل توطدت جذورك في الخوف؟ إن إرادة الله أن تتأصل بأمان في المحبة والقبول، فإن لم تكن كذلك فيعوزك الشفاء العاطفي والنفسي.

يمكن تعريف كلمة ″جذر″ أنها نقطة البداية، أول نمو من البذرة. فالحبوب تدفن وتنبت، أما الجذور فتنمو وتحفر في الأرض قبل أن تظهر الأغصان والثمار فوق الأرض. وتتأثر جودة الثمار بالجذور التي توفر لها السند والغذاء. وقد تعلمت أن الثمار الفاسدة تساوي جذورًا فاسدة، والثمار الطيبة تساوي جذورًا طيبة. فعندما نرى ثمارًا فاسدة في حياتنا أو حياة الآخرين، علينا أن ندرك أنها تعبير عن جذر فاسد.

عندما يبدي الناس سلوكًا سيئًا، فنادرًا ما يفهمون لماذا يتصرفون على هذا النحو. فإذا لم يفهموا ذلك فبالطبع لن يستطيعوا تغييره. عندما ظللت أسيء التصرف لسنوات طويلة كان الناس يسألونني: "لماذا تتصرفين على هذا النحو؟ لماذا تردين بهذه الطريقة؟". كانت أسئلتهم تحبطني لأني لم أكن أملك الإجابات. كنت أعرف أن سلوكي غريب ومرتبك وغير مستقر، لكن لم أعرف كيفية التصرف حياله. وكنت أكتفي بإلقاء اللوم معظم الوقت على شخص آخر أو أخترع التبريرات. وكنت ألجأ لموقف دفاعي من أي شيء يبدو أنه يمسني ولو من بعيد. ذلك لأني كنت بالفعل سيئة الظن بنفسي ولم يكن بوسعي تقبل أو مواجهة خطئي في أي أمر آخر.

اتسَمَت استجابتي في مواقف كثيرة بالخوف، بعض هذه المواقف لم يكن له أي معنى. فمثلاً، إذا توقف ديف بالسيارة في ممر خاص بشخص آخر وأراد الدوران، كنت أصاب بسعار خاصة إذا كان عليه الانتظار حتى تمر السيارات الأخرى خلفنا قبل أن يكمل دورانه. وكنت أتلفظ بأشياء من قبيل: "لا يمكنك الدوران في الممرات الخاصة بالآخرين، لن

يسمح أصحاب المنازل لك بذلك!" أو قد أقول: "أسرع واخرج من هنا!"

وقد يقول ديف في ذهول: "ماذا حدث لكِ؟ أنا أحاول الدوران بالسيارة فقط، والناس يستخدمون الممرات الخاصة بالآخرين لعمل ذلك دائمًا".

ولم أكن أفهم لسنوات عديدة لماذا كان رد فعلي على ذلك النحو. ظللت كذلك حتى بيَّن الله لي أني قد أسست رد فعلي تجاه الحدث على تخيلي لموقف أبي من كل من يحاول استخدام ممره الخاص للدوران بسيارته. وربما اتسم رد فعله بالغضب والانفعال. كنت أخاف أن يخرج علينا أصحاب البيوت ليصرخوا فينا بحدة بنفس طريقة أبي.

لقد استقر داخلي إحساس شديد بالرفض جعلني أُغلِّف رد فعلي لمواقف كثيرة بالخوف الشديد، وهي مواقف تبدو طبيعية جدًّا للشخص السليم نفسيًّا وعاطفيًّا.

وكانت هناك مواقف أخرى مشابهة بنيت رد فعلي فيها على الخبرة السابقة.

فلم يكن لي أي إطار مرجعي إلا الأسلوب الذي نشأت به وتربيت عليه. كانت جذوري فاسدة متعفنة وبالتالي فسد ثمري.

هل هناك أي تصرف في حياتك يتسم بالغرابة؟ إن كان كذلك، فهل تساءلت أبدًا: "ما مصدر ذلك؟" أو "لماذا أتصرف على هذا النحو؟". أتمنى أن تدرك أن ثمرك نتاج لجذورك.

فإذا كانت جذورك فاسدة ومغروسة في الرفض يعوزك أن تُقتلَع من تلك التربة السيئة ويعاد غرسك في محبة الله وحق كلمته. وإليك خبرًا سارًا: "هناك أمل". إذا شعرت أنك وقعت في فخ سلوك ما ولا تستطيع فهمه، لا تيأس. سيقودك الروح القدس في الحق. سيساعدك في التوقف عن ترديد صدى المواقف القديمة ويعلِّمك أن تتصرف بحسب كلمة الله. سيهبك نظامًا جذريًا جديدًا تمامًا، ينتج ثمرًا صالحًا لملكوته.

يقول الكتاب في يوحنا٣ :١٨ إنه لا دينونة ولا إدانة ولا رفض لمن يؤمنون بيسوع. إذ يعطينا يسوع مجانًا ما نصارع لنحصل عليه من الناس ولا يبدو أننا نحصل عليه:

الحرية من الإدانة والدينونة والرفض!

عندما صرت دارسة لكلمة الله، بدأت بالفعل أتمنى تغييرًا في سلوكي. ونجحت في بعض الأحيان في قطع نوع واحد من الثمر الفاسد (السلوك)، فيبزغ نوع آخر فورًا الأمر الذي كان يحبطني أكثر. أحسست أني مهما عملت للتخلص من شيء ما سيحل محله شيء آخر. ولكن ساعدني كثيرًا أن فهمت أخيرًا أن ثمرتي الفاسدة مصدرها جذر فاسد. ويمكن قول ذلك بطريقة أخرى أن سلوكي الخارجي غير المقبول نابع من شيء غير مقبول في داخلي.

كانت أفكاري خاطئة: عن الناس وعن نفسي والظروف وماضيَّ ومستقبلي الخ.. كنت مزعزعة جدًا لكنني أخفيت مشاعري خلف جرأة زائفة في التعامل مع الحياة فتسببت في ظهوري أمام الآخرين كشخصية جافة وقاسية وخشنة. لم أكن أفهم في ذلك الوقت لماذا يبدي الناس لي وكأني قد اعتديت عليهم، لكنني الآن أفهم.

هل سبق لك أن اقتربت من أناس يبدون من الخارج "كله تمام" كما يقولون، ومع ذلك كنت تعرف أن شيئًا ما في

أعماق دواخلهم ليس على ما يرام؟ أتذكر رجلاً (سأدعوه جو) يتميز ببراعة في الحديث لا تخلو من مكر حتى أنه يمكنه "بيع المياه في حارة السقائين". كان يبدو شديد الثقة بنفسه. وقد كان في الواقع واثقًا بنفسه لدرجة اتهامه بالتعالي والكبرياء. كان قديرًا في ذرف دموع التماسيح في اللحظات المناسبة تمامًا، مظهرًا شدة التعاطف مع المجروحين. كانت له رؤية عظيمة وأفكار تقدمية ويملك القدرة على تحريك الناس وتحميسهم.

التحق جو بخدمة الشباب وسرعان ما استقطب إعجاب الكثير من المراهقين الذين اعتمدوا عليه في التعليم والنصح. كل شيء يتعلق به كان يبدو على ما يرام، لكن شيئًا ما كان يعطي الانطباع بوجود خطأ فيما يتعلق بهذا الرجل. لقد ارتبط الشباب به حتى كادوا يؤلهونه. كان كل شيء في الخارج مع الناس يبدو طيبًا، لكن في البيت وخلف الأبواب المغلقة كان زواجه في محنة حقيقية. كان بالطبع يلقي باللوم في ذلك على زوجته الفاشلة. كانت تعاني من مشاكل عميقة كما كان يقول. وانتهى الأمر بتورطه في علاقة مع إحدى الشابات في اجتماع الشباب، وتكشفت

آلاف الأكاذيب التي ظل يروجها لسنوات.

كان أبو جو من تلك النوعية التي يصعب إرضاؤها، لذا أحس جو دائمًا بأنه مرفوض من جهة أبيه. كان يضغط عليه ليكون شيئًا لا يعرف هو كيفية تحقيقه. وبالتالي ظل يعاني من مخاوف وقلاقل تأصلت بعمق في داخله. كان يحاول أن يؤدي دورًا في القيادة من ظل جذور عميقة من الرفض متأصلة في حياته الخاصة.

كان يبدو على السطح بأي صورة فيما عدا عدم الأمان، بينما كان مزعزعًا تمامًا. كان يستمد أمانه وثقته من اعتماد الآخرين عليه، مثل أولئك الشباب، ومن قدرته على النجاح في العمل. ومثله مثل الكثيرين منا كان يستمد إحساسه بقدره وقيمته من أشياء خارجية بدلاً من الله.

والكثيرون اليوم أصبحت لهم شخصيات زائفة يعيشون وراءها. فيدّعون صورة يظنون أن الناس ستعجب بها. ومن المهم جدًّا تمييز ما يَشْغَل هؤلاء الناس بالدرجة الأولى. فعندما تبدو الأمور على ما يرام ولكنهم يشعرون في أعماقهم بأن الغلط يغطيهم، أنصح بعدم التورط معهم

بسرعة. خذ وقتك لترى كيف يتصرف الناس في كل نوعيات المواقف. قد يتحدثون على نحو رائع، لكن انظر هل يوافق سلوكهم كلامهم؟ وقد يعاني البعض من مشاكل ليست من صنعهم أو غلطتهم، لكننا لا يمكن أن نسمح لأنفسنا أن ننخدع بهم. لن يكون بمقدورنا مساعدتهم إذا انزلقنا معهم في فخهم.

بعد أن سقط جو في الخطية وانكشف، قال العديدون إنهم كانوا يشعرون لوقت طويل أن شيئًا ما لم يكن على ما يرام فيما كان يشغل باله. لقد أمسكوا عليه أكاذيب لكنهم تجاهلوا الأمر، وساورهم الشك في تورطه مع الفتاة في علاقة لكنهم رفضوا اتهامه، ولاحظوا أنه يعيش على التواجد في مركز الاهتمام لكنهم تغافلوا عن ذلك.

وهكذا نرى مرة أخرى موقفًا لم يرد فيه أحد أن يقف في مواجهة حالة ما، ونتيجة لذلك تشرذم الكثيرون روحيًا و عاطفيًّا. فبدلاً من كشف و مواجهة الأخطاء التي رأوها في جو، دخلوا معه في فخه وسقطوا هم أيضًا بالمرة. كان جو يشبه العنكبوت الذي ينسج الشبكة. لقد انجذب الجميع إلى

شخصيته الكاريزماتية، وقبل أن ينتبهوا كانوا قد سقطوا في الفخ.

لا يهم كيف تبدو الأمور طيبة من خارج إذا كانت عكس ذلك من الداخل، فستنكشف على السطح إن آجلاً أو عاجلاً. إن كل ما نتحاشى التعامل معه سيواجهنا حتمًا في النهاية.

الخوف من الرفض

كثيرًا ما يكون الخوف من الرفض أسوأ من الرفض ذاته. إن الخوف من الرفض طوال الوقت أكثر عذابًا وإيلامًا من مجرد التعامل معه عندما يحدث بين حين وآخر. وخوف الرفض بالتأكيد لن يمنعه بل قد يفتح الباب لحدوثه. والخوف من الرفض انتشر وتفشى، ويعد الشعور بالوحدة من أكثر المشاكل انتشارًا في أمريكا اليوم. وقد بلغ الشعور بالوحدة بالوثائق نسبًا وبائية ويستمر في الانتشار. ويشترك أولئك الذين يعانون من الوحدة في صفة مشتركة: إحساس يائس من الشعور بأنهم غير محبوبين، وخوف من كونهم غير مرغوب فيهم أو مقبولين. إن الخوف من الرفض يؤدي بالناس إلى علاقات سطحية أو عزلة. وهو يؤثر في قدرتهم

على منح الحب وتلقيه. وقد يجعل شخصًا يمنع حبه عن شخص آخر وهويُكن له حبًّا صادقًا. لماذا؟ لأنه يفضِّل أن يبدأ بالرفض على أن يُرفض من قِبَل هذا الشخص. بل قد يصل به إلى جعل إنهاء العلاقة من اختياره قبل أن تكون اختيار الآخر. وعندما يتذكر البعض الرفض الماضي كثيرًا ما يخافون من الاقتراب الزائد. فيتخيلون ما سيشعرون به لو تم رفضهم عالمين أن أَلَمهم سيكون أكبر من أن يُحتمل. فيفضِّلون ألم العزلة والوحدة مما يؤدي بهم إلى احتياج أكبر للشعور بالقبول.

وهكذا نلاحظ دخولنا في دائرة مفرغة: نرغب في القبول، لكن نخاف الرفض، فنعزل أنفسنا، والعزلة تزيد احتياجنا للقبول فنحاول الخروج إلى الآخرين وهكذا نكرر نفس الدائرة مرات ومرات.

ولا يتواجد الخوف من الرفض إلا لأننا نؤسس إحساسنا بقيمتنا على آراء الآخرين بدلاً من علاقتنا بالله. ومعظم الذين ينتقدوننا هم في الواقع أناس لهم صورة سيئة عن أنفسهم. فيتفادون ألم شعورهم الداخلي بالبحث عن عيوب

الآخرين والتركيز على ضعفاتهم. فالمصاب يجرح الآخرين. تذكر هذه الحقيقة فقد تساعدك عند تعرضك للرفض والانتقاد. فلا عجب أن يوصينا الله بالصلاة من أجل أعدائنا والمسيئين إلينا، فهم في حالة أسوأ كثيرًا منا!

كنت ألاحظ في صغري أن أبي يتَّهم الآخرين بأشياء هو نفسه يقترفها، وخاصة اتهامه لهم بالانحراف الجنسي. وقد أدهشني هذا السلوك دائمًا لأني كنت أعرف حقيقة أبي. فلم يكن يؤذيني جنسيًّا فقط بل كنت واثقة أنه يخون أمي مع نساء أخريات. وكان يتهم الآخرين أيضًا بالرياء والزيف بينما كان يعيش هو أكذوبة كبرى. كان يشك في الجميع ولا يثق في أحد، ذلك لأنه نفسه كان مخادعًا. فنقل في فكره كل مشاكله وحطها على الآخرين متهمًا إياهم بما كان يفعله ومختلقًا لنفسه الأعذار. عندما لا يحترم الناس أنفسهم يبحثون دائمًا عن أخطاء الآخرين.

نتائج الرفض

سنلقي الآن نظرة على بعض نتائج الحياة المتأصلة في الرفض.

عدم الأمان

عدم الأمان هو المشكلة رقم واحد الناتجة من الرفض. فالذين عانوا الرفض لا يشعرون بأي قيمة لأنفسهم وهذا يجعلهم غير آمنين وعرضة لأي شيء يصيبهم. يخافون ألم تكرار الرفض فيتبنون أساليب لحماية أنفسهم من الرفض. وكما رأينا قد يلجأون إلى عزل أنفسهم، وبذلك لا يضارون إذ لا يحتكُّون بأحد.

وقد يصبحون "مرضين للناس" ظنًّا منهم أنهم إذا أرضوا الناس طوال الوقت فسيتفادون ألم الرفض. وقد يصبحون من"الحريصين على الناس" ظنًّا منهم أن إبداء الاهتمام بالآخرين ووجود حاجة إليهم سيجنِّبهم ألم الرفض. وفي الواقع هم لا يفكرون بوعي في هذه الأمور على الأرجح، لكن الدافع الحقيقي وراء كثير من قراراتهم هو تفادي ألم الرفض.

وعدم الأمان عبارة عن اضطراب سيكولوجي متفشٍ كالوبأ في مجتمعنا اليوم. ويمكن تعريف عدم الأمان على أنه عدم اليقينية، وقلة الثقة والزعزعة. ويريدنا الله أن نكون على نقيض كل ذلك. يريدنا أن نكون متيقنين وواثقين وصلبين

حتى لو رفضَنا الناس. لا تدع الطريقة التي يعاملك بها الآخرون تحدد قيمتك وقدرك.

يُعلِّمنا الكتاب المقدس في إشعياء٥٤ :١٧ أن الأمان جزء من ميراثنا كأولاد لله. فيقول إن السلام والبر والأمان والنصرة على الخصم ميراثنا من الرب.

التمرد

جذر التمرد مغروس في الرفض. وقد عانى المتمردون من الرفض. فتراهم غاضبين، وغضبهم سعار داخلي يتخذ التمرد مظهرًا له. فقد ضاقوا بدفعهم بعيدًا ولن يتقبلوا ذلك فيما بعد أبدًا.

الفقر

نعم: حياة ملؤها الفقر يمكن أن تكون أيضًا نتيجة الرفض. إذا عانى البعض من فقر صورتهم عن أنفسهم، فلن يروا أنفسهم قادرين على امتلاك أو الاستمتاع بالأمور الصغيرة في الحياة. يعجبون بما يمتلكه الآخرون لكنهم يفترضون أوتوماتيكيًا أنهم لن يحصلوا عليها أبدًا مثلهم. لن يحاولوا الحصول على الوظائف الأفضل لأنهم يشعرون أنهم لا

يستحقونها.

أعرف أناسًا لن ينالوا شيئًا ذا قيمة من أي شيء لسبب بسيط هو نظرتهم لأنفسهم. فتسمعهم يقولون مثلاً: "لن أمتلك بيتًا أبدًا" أو "لن أقود في حياتي سيارة جديدة" أو "لن أتوقف هناك أبدًا لأنه ليس من متاجر التخفيضات". عندما أسأل أحد هؤلاء لماذا تظن أن ليس بمقدورك الحصول على هذه الأشياء إذا كان الآخرون يحوزونها، فيرد قائلاً: "لست من هذا المستوى، فهذه الأشياء أكبر مني". وهذا النوع من التفكير خاطئ كليةً. فكلنا مجرد بشر متساوين، فإذا كنا طبقة معينة فنحن الذين أحلنا أنفسنا أو نزلنا إليها، أو تركنا غيرنا يفعل بنا ذلك. فالله لم يعين لأولاده طبقات عليا ومتوسطة ودنيا.

قد يفكر العالم بهذه الطريقة، لكنه ليس فكر الله ولا يجب أن يكون فكرنا. إن وعود الله هي "لكل مَن". كل من يؤمن بالله ويخدمه بكل قلبه سيبارَك بأي طريقة يمكن أن يُبَارَك بها غيره. فلا يميز الله شخصًا على آخر لأن الله لا يعرف الوجوه (انظر غلاطية٢: ٦، أعمال١٠ :٣٤).

الهروب

هو نتيجة أخرى نلحظها بين من يخافون الرفض. إذ يخلقون عالمهم الخاص الملذ لهم من خلال أحلام اليقظة. وغني عن القول إن حلم يقظة أو اثنين لا غبار عليهما، لكن أن تحيا في عالم صناعي للهروب من العالم الحقيقي لهو علامة على مشاكل عقلية وعاطفية حقيقية.

إدمان العمل

سمعت مرة أن ٧٥٪ من قادة العالم قد عانوا من الأذى أو الرفض الشديد. وقد اندهشت عندما سمعت هذه الإحصائية. والسبب ببساطة هو أن من عانوا من الأذى والرفض يعملون باجتهاد وجد أكثر من معظم الناس ليحققوا إنجازاً هاماً ينالون القبول بسببه.

على أن مصدر الأذى والرفض ليس بالضرورة أن يكون أباءهم. قد يكون معلِّمًا، أو نظراءهم، أو علاقة كانت هامة بالنسبة لهم. لكن مهما كان المصدر فهو يدفعهم ليحققوا شيئًا في الحياة يأملون أن ينالوا الإعجاب والتصفيق بسببه. ويشعرون أن عليهم إثبات شيء وينفقون حياتهم في

محاولة تحقيق ذلك.

يمكنني أن أرى نفسي في هذا السيناريو جيدًا لأني كنت مدمنة عمل. ولا أزال أسمع صوت أبي يصرخ فيَّ ويخبرني أني لن أصبح شيئًا أبدًا ولن أصلح لأي شيء. وكلما صرخ زاد إصراري على إثبات أنه على خطأ.

ربما سأظل دائمًا مجدة في العمل لأني مدفوعة بدافع الإنجاز. وقد احتجت إليه مرة لأحسن الظن بنفسي، لكني الآن أريد فقط أن أكون مثمرة في ملكوت الله لمجده. ولا أحب تضييع وقتي، فقد مضى من عمري أكثر مما تبقى لي، وأريد أن أجعل للبقية قيمة.

إن أصحاب الماضي الأليم كثيرًا ما تُحركهم الحاجة إلى الشعور بالأهمية، وكسب القبول والوصول إلى الإحساس بالأمان. قد ننجح إذا عملنا باجتهاد لكن ذلك لن يحقق لنا الاكتفاء ما لم يكن الله وراء النجاح. فالعبرة في النهاية بحتمية معرفة مكانتنا في الله. يجب أن نُغرَس ونتأصل بأمان في المسيح وفي محبته (انظر أفسس٣ :١٧ وكولوسي ٢ :٧). فنحن مقبولون أمام الله من خلال المحبوب (يسوع)

(انظر أفسس١ :٦). ولا يوجد القبول الحقيقي في إنجازاتنا بل فيما أنجزه يسوع نيابةً عنا.

إذا لم نعرف هذه الحقيقة سنكون في خطر انهماكنا في العمل وتآكلنا حتى الموت. وأثق أن هناك من يموتون قبل موعدهم لأنهم يعيشون تحت ضغط وتوتر يأكل جسدهم. ونحن عامةً أناس مسوقون، وقليلون جدًا منا الذين يعيشون بالفعل حياة صحية ومتوازنة.

هناك أشياء كثيرة تحركنا سنكتشف في النهاية أنها لا تساوي أبدًا. ويعلمنا الكتاب أننا لم نأتِ بشيء إلى العالم ولن نخرج منه بشيء (انظر ١تيموثاوس٦ :١٧). ولم يقل أحد على سرير الموت: "كنت أتمنى قضاء وقت أطول بمكتبي". ومع إيماني بالعمل بجد واجتهاد، إلا أننا لو أدمناه أو كنا نستمد قيمتنا منه فعندئذ نكون في موقف صعب.

لقد انقاد كاتبو الكتاب المقدس بالروح القدس ليخبرونا مرارًا وتكرارًا أن أعمالنا لن تُصلح من موقفنا أمام الله. وعندما نحاول عمل الصلاح في حياتنا، فليكن ذلك نتاجًا

لمعرفتنا أننا محبوبون وليس سعيًا لكسب الحب. ينبغي أن نعمل لأجل الله، وليس لجعله يعمل شيئًا من أجلنا.

إن كل الذين يستمدون إحساسهم بقيمتهم وقدرهم من إنجازاتهم يتحدثون بكثرة عما "يعملون". ولا يحصلون بالطبع على إجازات، وحتى لو حدث ذلك فهم يعملون في أثنائها، حتى إنهم ينتقدون من يحبون الاستمتاع بحياتهم ناعتين إياهم بالكسل والبطالة وبأنهم يشغلون حيزًا في هذه الدنيا ولا يضيفون إليها إلا القليل.

ويعاني هؤلاء من عقدة الشهيد ويتأذون جدًا عندما لا يلاحظ الناس جهودهم ويصفقون لهم. إن مجرد طلبهم للتقدير يثبت أن دوافعهم خاطئة. وأنا أرثي حقًا لحال مدمني العمل، فقدرتهم على الاستمتاع بالحياة ضئيلة جدًا. وفي الغالب يسقطون مرضى أو تُقصف أعمارهم كما ذكرت قبلاً. ولا وقت لديهم لإقامة علاقات حميمة والنتيجة هي الشعور بالوحدة والاستهلاك البطيء. وأكثر ما أحزنني على الإطلاق هو ذلك الشيخ المسن الذي تجاوز الثمانين من عمره والذي يدرك أن ليس أمامه الكثير، ومع ذلك فعندما

ينظر للخلف إلى حياته لا يجد إلا الأسف والحسرة.

والواقع أن قائمة النتائج المترتبة على الإحساس بالرفض لا تنتهي، لذلك لن أذكر تفاصيل أكثر. لكن لمجرد تنشيط ذاكرتك إليك بعضًا منها: رثاء الذات، الإحساس بالذنب، عقدة الدونية وصورة سيئة عن النفس، مخاوف من كل الأنواع، يأس، اكتئاب، موقف دفاعي، قسوة، عدم ثقة وعدم احترام، تنافس وغيرة، ونزعة إلى الكمالية. وأهم نقطة هي حاجتك إلى اتخاذ قرارات وخيارات سليمة الآن حتى لا تندم على شيء في آخر حياتك. إذا رأيت في نفسك عدم أمان أو تمردًا أو فقرًا فكريًا أو هروبًا أو إدمان العمل، فعليك بمراجعة دوافعك وتبين ما يحركك وإجراء التغييرات اللازمة.

الرفض يؤثر في الإدراك

إن رؤيتنا للأشياء تتأثر إذا كان في حياتنا جذر من الرفض. وكما ذكرت من قبل فالمتأصلون في الرفض كثيرًا ما يشعرون أنهم مرفوضون وذلك عكس الحقيقة، ويشعرون بسوء معاملتهم في حين أن الواقع لا يدل على ذلك. وهم

حساسون للغاية تجاه تأثير الناس عليهم. إنهم في الواقع يعانون من حساسية مفرطة.

قبل أن يشفيني الله في هذه النقطة كان الحديث معي يتسم بالمشقة. فإذا لم يوافقني ديف تمامًا في كل ما قلت أضطرب بشدة. كنت أفسر عدم اتفاقه على أنه رفض لي، وأحاول إقناعه بالاتفاق مع ما أقول حتى أعود إلى حالتي الطبيعية. وكان ديف على الجانب الآخر يشعر بالتسلط كما لو لم يكن له الحق في وجهة نظر خاصة به في أي موضوع. وكان يكرر لي القول: "يا جويس أنا أعبر فقط عن رأيي. لماذا تتصرفين وكأني أهاجمكِ؟". كنت أتصرف على هذا النحو لأني كنت أشعر بالفعل أني أتعرض للهجوم!

لقد سبب لي هذا الموقف مشاكل غير قليلة مع ديف. فكنت أقول مرارًا: "لن يكون بيننا أي حوار بشأن أي شيء". فكان رده الدائم: "على أي حال يا جويس نحن لا نتحاور أبدًا، فأنتِ تتكلمين وإذا فعلت أنا أي شيء غير الاستماع والموافقة ينقلب حالكِ".

إذا كنت تعاني متاعب في التواصل مع شخص ما فأحدكما

أو كلاكما يعاني من نفس مشكلتي. والحوار الصحي بين شخصين ينبغي أن يتضمن حق الاستماع لكليهما، وأعني الاستماع الحقيقي. فهل تستمع أم تتكلم فقط؟ كنت أتكلم وأريد من ديف أن يسمع. كنت أريد موافقته، وعندما لا يحدث ذلك أتوقف عن الاستماع له. كنت حينئذ أتخذ ردود فعلي نبعًا من جروح الرفض القديمة في حياتي. كنت أشعر بالرفض حتى لو لم يكن يرفضني. وهكذا كان إدراكي للأمر على نحو خاص بي.

وأنا أعلم أن الله قد غيرني لأني لم أعد أستجيب نفس الاستجابة عند عدم الاتفاق معي. فيمكنني أن أتحدث كما يمكنني أن أستمع. بالطبع أحب الاتفاق، لكن إذا لم نتفق فإني أحترم حق الآخر في وجهة نظر خاصة به. فلم أعد أشعر أني مخطئة لمجرد عدم اتفاقه معي، بل أتقبل قابليتي للخطأ. وحتى لو ثبت خطأ وجهة نظري فلا يعني ذلك أن ثمة خطأ فيَّ شخصيًا. تعلَّم أن تفصل بين أفكارك ووجهات نظرك وبين كينونتك كإنسان.

تحدَّث إلى نفسك

يمكنك أن تعبْرُ على الإحساس بالرفض، ويعوزك أن تقول لنفسك ذلك. وأقترح عليك أن تفعل ذلك بصوتٍ عالٍ قائلاً لنفسك: "بإمكاني النجاة من الرفض". دع هذه الفكرة تدور أيضًا في ذهنك: "قد لا يقبلني الجميع، لكنني قادر على تجاوز ذلك".

كلنا نخاف الرفض جدًا. فابدأ بتصديق أن بإمكانك تخطيه إذا أعوزك ذلك. يسوع نفسه قد رُفض لكنه تخطى ذلك. وهذا بإمكانك أيضًا! عليك أن تقدِّر حب الله غير المشروط أكثر من استحسان الناس المشروط وسوف تتغلب على الرفض.

وعندما أقول إنك ستتخطى الرفض، فلا أعني مجرد تخطيه بل أعني أن الرفض لن يعود يزعجك إطلاقًا. كل ما عليك هو أن تتخذ موقفًا جديدًا منه. عندما كان يرفضني الآخرون في الماضي، كنت أُجرَح وأسمح لموقفهم مني بالسيطرة على أفكاري لمدة أيام بعدها. ولما رُفض ديف قال ببساطة: "هذه مشكلتهم وليست مشكلتي".

تُرى ماذا كان الفارق بيني وبين ديف؟ كان ديف واثقًا، أما

أنا فكنت أشعر بعدم الأمان. هكذا بكل بساطة! كنت أعتمد كثيرًا على رأي الناس فيَّ، أما ديف فلم يكن يعير هذا الأمر اهتمامًا. وكان يقول لي إنه لا يستطيع عمل شيء حيال ما يظنه الناس، وكل ما يمكنه عمله هو أن يكون نفسَه.

إذا كانت لديك مشاكل في هذه المجالات، توقف عن تعذيب نفسك بالاهتمام برأي الناس. فبإمكانك تخطي الرفض. ستستمر تحيا، وعندما يفرغ الناس من تعليقاتهم السلبية إزاءك، سيلتفتون إلى شخص آخر. وسيتبقى لك ما بقي من عمر لتعيشه، وستنجح أن تعيشه بدونهم. فإذا كان الله لك فقد حصلت على كل ما تحتاج، وإن أعوزك شيء آخر فالله يعرفه وسوف يوفره لك (انظر متى٦ :٨، ٣٣–٣٤).

لقد ذكرت سابقًا في هذا الكتاب واقعة المقالات القاسية التي كتبت عنا. ولقد اتصلت بشخص أعرفه وكان يملك جريدة وله خبرة في العمل الصحفي لسنوات. وسألته عما يمكن عمله في هذا الموقف. فقال: "لو كنت مكانك لتجاهلت الأمر، فسرعان ما سيتلاشى، وفي الأسبوع القادم سيلتقطون شخصًا آخر". وبالطبع قد كان الرجل على حق.

وعلى كل حال نحن لسنا مسئولين عن سمعتنا، فتلك مسئولية الله. فاسترخِ وقل لنفسك دومًا: "سأتغلب على الرفض ولست مدمنًا للإعجاب". قلها مرارًا ومرارًا حتى تؤمن بها ولا تعود طريقة معاملة الناس لك تزعجك. وعندما يرى الشيطان أنه لا يستطيع إيذاءك بالرفض سيوقف عمله من خلال الناس الذين يحاول أن يؤلمك بواسطتهم.